



# Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



# Plano Alimentar para Controlo de Peso Saudável

## **IMPORTANTE**

Este protocolo alimentar é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica e estilo de vida do paciente.

---

## 1. **Objetivos da Dieta**

- Promover perda de peso gradual, segura e sustentável.
  - Reduzir massa gorda preservando massa muscular.
  - Melhorar controlo glicémico e evitar picos de fome.
  - Criar hábitos alimentares equilibrados e duradouros.
- 

## 2. **Princípios e Fundamentos**

O controlo de peso saudável não passa por dietas restritivas ou desequilibradas, mas sim pela criação de rotinas alimentares consistentes.

O plano baseia-se em refeições completas, ricas em vegetais, proteínas magras e cereais integrais, com gorduras de qualidade em doses moderadas.

São privilegiados alimentos de elevada densidade nutricional e baixo índice glicémico, ajudando a prolongar a saciedade e a manter a energia estável ao longo do dia.

Evita-se o consumo de açúcares simples, bebidas calóricas, fritos e ultraprocessados.

O exercício físico regular e a hidratação adequada são elementos essenciais de suporte.

---

## 3. **Menu Exemplo**

### **Pequeno-almoço**

- Omelete de claras com espinafres e ervas aromáticas.
- 1 fatia de pão integral.
- Café ou chá sem açúcar.

### **Meio da manhã**

- Iogurte natural sem açúcar com 1 colher de sopa de sementes de linhaça moída.

### **Almoço**

- Salada de alface, tomate, pepino e cenoura ralada, temperada com azeite e vinagre de maçã.
- Peito de frango grelhado com arroz integral e brócolos ao vapor.

### **Lanche**

- Maçã com 10 amêndoas.

## Jantar

- Creme de legumes variados.
- Filete de peixe no forno com courgette grelhada.

## Ceia (opcional)

- Infusão de camomila ou chá verde descafeinado.
- 

## 4. Alimentos a Privilegiar

- Legumes e saladas frescas em todas as refeições principais.
  - Frutas inteiras (preferência por baixo índice glicêmico: maçã, frutos vermelhos, pera).
  - Proteínas magras (frango, peru, peixe, ovos, leguminosas).
  - Cereais integrais (arroz integral, aveia, quinoa, centeio).
  - Oleaginosas e sementes em pequenas quantidades.
  - Água e infusões sem açúcar.
- 

## 5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Açúcares refinados e bebidas açucaradas.
  - Fast food e fritos.
  - Snacks processados (bolachas, batatas fritas de pacote).
  - Carnes processadas (enchidos, fiambre).
  - Pão e massas de farinhas brancas.
  - Bebidas alcoólicas.
- 

## 6. Higiene de Vida Associada

- Manter prática regular de exercício físico (cardio + treino de força).
  - Estabelecer rotina de sono (7–9 horas/noite).
  - Comer devagar, sem distrações, respeitando sinais de fome e saciedade.
  - Hidratar-se ao longo do dia (1,5–2 L de água).
  - Estabelecer horários consistentes para as refeições.
- 

## Contraindicações e Precauções

Este plano deve ser adaptado em casos de diabetes, doenças metabólicas ou uso de medicação específica. Pessoas com histórico de distúrbios alimentares devem ter acompanhamento nutricional e psicológico.