

# Plano Alimentar

## NUTRI MORSHAK



**Paciente**  
Gabriela de Araujo

# Seja bem-vindo(a)!

Primeiro, gostaria de lhe agradecer pela confiança.

Sei o quanto **a alimentação muda a nossa percepção de vida**, condicionando o nosso bem estar, diminuindo a possibilidade de inúmeras doenças e interferindo no estado emocional, psicológico e físico do corpo. Por isso respeito tanto a nutrição e estou disposta a te ajudar em tudo que for preciso para que a tua relação com a comida se torne mais saudável, prazerosa e leve.

Segundo, quero que **leias o plano alimentar com atenção** e te organize para conseguir fazer as combinações. Caso tenhas dificuldade em algum ponto, peço que me avise para que eu possa lhe ajudar da melhor maneira possível. Estamos juntos(as)!

E, por fim, **se divirta e aproveite** esse momento de cuidado com o seu corpo. O seu "eu" do futuro vai te agradecer pelas escolhas de hoje.

# INFORMAÇÕES

## Gerais

### **Antes de comprar um produto, leia a lista de ingredientes.**

O que vem escrito primeiro é o que possui em maior quantidade.

Mesmo que o rótulo estampe "sem açúcar", verifique se o produto não possui outros tipos de adoçantes, como por exemplo glucose, xarope de milho, maltose, sacarose, xarope de malte ou açúcar invertido.

### **Sempre que conseguir, coma os cereais na forma integral (arroz, massa, pães, aveia).**

O valor energético não muda muito, mas as fibras dos integrais te ajudam a ficar mais saciado(a), fazem com que a gordura ingerida em outras refeições seja menos absorvida e melhora o funcionamento do intestino. Além disso, a fibra ainda participa do equilíbrio da microbiota intestinal.

### **No almoço e na janta pode/deve comer vegetais e legumes à vontade**

Eles são as principais fontes de vitaminas, que regulam todo o nosso metabolismo e fisiologia, além de aumentar o volume do prato e a saciedade.

### **Use temperos naturais (frescos e secos) à vontade**

Os temperos naturais possuem nutrientes e agregam sabor à receita sem prejudicar a qualidade nutricional. Sempre que puder, use e abuse do alecrim, orégano, tomilho, cebola, alho, limão, pimenta moída, páprica, manjerição e outros temperos que te deixem mais próximo(a) da experiência de cozinhar. Evite ao máximo temperos prontos (sazon, knor) e diminua a quantidade de sal e de óleo nas preparações.

### **O melhor óleo para cozinhar ainda é o azeite de oliva extravirgem.**

Mesmo que ele perca um pouco das propriedades quando aquecido, é melhor que óleo de soja/canola/milho e melhor que banha/manteiga/óleo de coco/margarina.

### **Evite comer embutidos (salchicha, presunto, salame, bacon...)**

Prefira carnes, queijos brancos e pastas de leguminosas ao invés de embutidos. Eles possuem alta quantidade de sódio, aditivos alimentares e substâncias que não são adequadas para o consumo diário; sendo inclusive fator de risco para alguns cânceres.

# C O M O V A R I A R

## Saladas



Metade do prato com vegetais, divididos entre crus (salada normal mesmo) e cozidos/assados/refogados.

**Refogados:** Refogar uma cebola e alho com azeite de oliva em uma frigideira antiaderente e jogar os legumes picados que quiser. Pode tampar pra abafar melhor e eles cozinharem mais rápido.

**Cozidos:** Cozinhar rapidamente na água, só para dar um susto neles.

Então tempera depois no prato com azeite de oliva, pimenta, temperos, molhos...

Botar os vegetais em alguma **preparação**, como por exemplo omeletes, suflês, feijões/lentilhas, massas, panquecas (tipo a de beterraba, cenoura, espinafre..), molhos, recheio de sanduíches, em pastinhas...

Dá pra fazer também **tipo "pizza"** com berenijela ou abobrinha. Corta em rodela e põe no forno ou na frigideira com tomate, cebola, queijo, orégano, manjericão.

**Assados:** Colocar os legumes que gosta em uma forma antiaderente, temperar bem (alecrim, orégano, pimenta moída, cebola/alho, cúrcuma, sal, azeite de oliva..) e deixar uns 40min a 180C.

**Te permite experimentar, tempera e vai testando misturas e sabores, de cabeça (e paladar) abertos!**

# F U N Ç Õ E S D O S

## Chás

**Roibóos:** Relaxante muscular, ótimo para pós exercício (não tem cafeína)

**Folha de laranjeira/pitangueira, anis, gengibre:**

Imunidade e dor de garganta

**Boldo/erva doce/Cidreira:**

Auxílio de digestão e calmante (pra ansiedade é bom)

**Camomila com Anis/Bálsamo:**

Azia, gastrite e calmante

**Hortelã e Gengibre:** Auxilia no sistema respiratório (rinite, sinusite) e ótimo pra digestão também. Gengibre pode tomar para gastrite/azia pós refeições (chá ou na água gelada também)

**Mulungo, erva doce e melissa:** calmante

**A forma de preparação também influencia!**

Esquente a água e desligue o aquecimento antes de ferver (aproximadamente 95c). Coloque a infusão pou o chá e deixar agir por 5 minutos. Retire a erva da água e aproveite

# I D E I A S D E

## Sucos

Laranja + 1 Pedacoço peq. cenoura + 1 rodela gengibre + 1/2 maracujá

Laranja + 2 folhas peq. couve + 1 rodela gengibre

Abacaxi + 1 pedacoço peq. beterraba + gengibre

Abacaxi + 1 Folha couve + 1 rodela gengibre + 4 folhas hortelã

Maracujá + 1 pedacoço peq. cenoura

Maçã + 2 folhas couve + 1 limão espremido

**Pode ir misturando e testando sabores que goste,  
com a base de uma fruta + condimentos ou vegetais.**

**Não coar os sucos :)**





# I D E I A S D E

## Molhos

**Molho de vinagre:** Coloque um pouco de vinagre em um pote que tenha tampa, adicione 1 dente de alho amassado e deixe descansar um pouco. Depois, acrescente azeite de oliva. Tempere com 1 pitada de sal e pimenta-do-reino. Por fim, tampe o pote e chacoalhe bem para misturar tudo.

**Molho de iogurte:** Misturar no liquidificador 1/2 copo de iogurte desnatado, 1 colher de azeite de oliva, 1 colher de vinagre, 1/2 cebola, 2 dentes de alho e 1 pitada de sal e de pimenta moída.

**Molho verde:** Picar cebola, alho e cheiro-verde. Misturar com alecrim, manjeriço, orégano, vinagre branco, azeite, sal e pimenta.

**Molho de hortelã:** Amasse 3 folhas de hortelã em 2 colheres de sopa de iogurte, junto à 1 colher de chá de mel. Caso queira um toque mais ácido, esprema algumas gotas de limão na mistura.

**Molho pesto:** Em um pilão ou liquidificador, bata azeite de oliva, meia xícara de manjeriço, 1 dente de alho, 4 nozes, queijo parmesão e pimenta à gosto.

**Molho de ervas:** Escolha suas ervas favoritas e misture todas com azeite de oliva, pimenta e sal. Algumas opções são a salsa, cebolinha, alecrim, orégano e manjeriço.

**Molho vinagrete:** 2 colheres de vinagre, 4 col de azeite de oliva, 1/2 tomate em cubinhos, uma colher de cebola em cubinhos, uma col de pimentão verde, 1 col de cheiro verde. Sal a gosto. Molho mostarda e mel: Coloque 1 colher de chá de mel para 1 colher de sopa de mostarda e misture

**Molho de mostarda e mel:** Misture 2 col. sopa de mostarda, 1 col. sopa de azeite de oliva extravirgem, 1/2 col. sopa de mel, 1 pitada de sal e pimenta moída à gosto.

# NUTRIENTES

## *Funcionais*

**Alimentos que auxiliam na Ansiedade e TPM:** Oleaginosas (castanhas e nozes), peixes, linhaça, aveia, alimentos alaranjados/roxos (cenoura, moranga, beterraba, batata doce) e cacau (chocolates com teor maior que 60% de cacau).

**Fibras:** Todos os vegetais, frutas, verduras, grãos e cereais possuem fibras! Nos cereais as fibras estão mais na casca, por exemplo, por isso se recomenda come-los na sua forma integral. As fibras ajudam na saciedade, no funcionamento do trânsito gastrointestinal e na absorção de gorduras (bom pra quem tem colesterol alto); além de manterem a glicose no sangue mais estável.

**Saúde da pele:** Alguns nutrientes atuam na saúde e beleza da pele, são eles:

- Vitamina E (hidratação e maciez): azeite de oliva, abacate, peixes
- Vitamina C (recuperação e vividez): laranja, bergamota, goiaba, limão, mamão
- Vitamina A (proteção de raios UV e cor): cenoura, moranga, mamão, beterraba
- Licopeno (antioxidante): tomate cozido melancia, morango

Além disso, é sempre bom lembrar que o consumo adequado de ÁGUA é a base para a saúde da pele. A hidratação precisa começar internamente.



# A B S O R Ç Ã O

## de Nutrientes

Os nutrientes interagem quimicamente entre si e podem ser mais ou menos absorvidos em nosso intestino dependendo da combinação de alimentos que fazemos em uma refeição.

- **Vitamina C + feijões:**

Ingerir frutas ou sucos cítricos feitos na hora próximo ao consumo de feijão aumenta a sua absorção de ferro.

Laranja, bergamota, limão, goiaba e mamão são boas fontes de vitamina C.

- **Leguminosas de molho:**

Deixar as leguminosas de molho no dia anterior ao seu cozimento libera os antinutrientes presentes nelas. Esses antinutrientes são uma proteção natural do grão, mas que nos causam desconforto abdominal (como gases e estufamento) e prejudicam a absorção de outros nutrientes. Não esqueça de descartar a água do molho antes de cozinhar a leguminosa (feijões, lentilhas, grão de bico, soja...)

- **Não consumir fenólicos perto das refeições:**

Chocolates, chás preto/verde, chimas, café, vinho e suco de uva possuem fenólicos (que são ótimos para a saúde), mas que prejudicam a absorção do feijão. Espere 40min após a refeição para ingerir esses alimentos.

- **Priorizar vegetais verde-escuros**

Couve, brócolis e outros vegetais verde escuros (com cocção leve), possuem um bom aporte de ferro, priorize eles! (pode fazer um suco também)

- **Coma :)**

Sempre que possível, coma arroz e feijão no almoço e na janta. Essa combinação típica brasileira é perfeita e saudável, aproveite!

D I S P O S I Ç Ã O

na Rotina

## Tomar 400ml de água ao acordar

O básico que quase ninguém faz, mas estimula receptores mecânicos do estômago e ativa o **SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO**. Na prática, a água regula a frequência cardíaca e a pressão arterial momentânea, diminuindo a sensação de sono.

## Abrir a janela e olhar para o céu

As luzes do sol da manhã são uma importante sinalização para regular o seu ciclo circadiano, ativando o metabolismo e liberando os **HORMÔNIOS** necessários para o dia. Isso melhora a sua motivação, humor e diminui sinais de ansiedade.

\*Mesmo em dias frios/nublados/chuvosos!

## Aguá gelada no rosto

O bom mesmo é um banho bem gelado, daqueles que te deixa **DESCONFORTÁVEL**. Esse frio melhora a circulação sanguínea local, gera um pico natural de cortisol e faz com que o corpo fique mais adaptado ao estresse naquele momento e depois relaxe, mantendo a produção normal de dopamina ao longo do dia.

## Escrever

É comum nos ocuparmos com a rotina de trabalho e esquecermos de parar para pensar sobre nós mesmos. O ato de escrever é uma boa forma de **externalizar pensamentos** que podem estar lhe causando ansiedade, ficando no papel e tornando o processo de autoconhecimento mais prático e resolutivo.

# P O R Ç Õ E S

## de Frutas

Imagine que a porção deve caber na sua mão em forma de concha

### Uma unidade:

- Laranja média (180g)
- Bergamota média (135g)
- Maçã média (130g)
- Banana média (55g)
- Maracujá médio
- Goiaba médio (130g)
- Caqui médio (110g)

### Outras

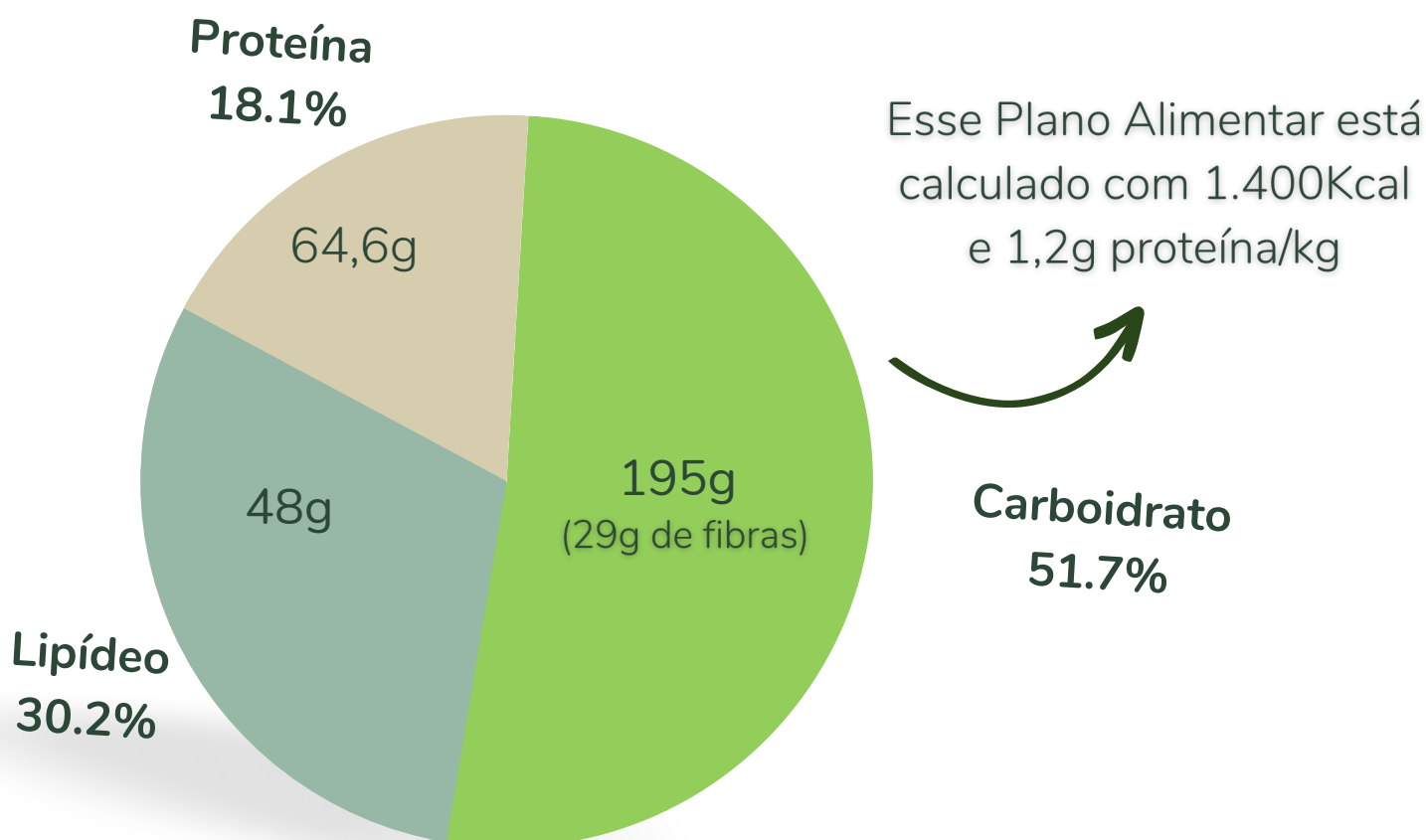
- Abacaxi: 2 Fatias (180g)
- Melancia: 2 "triângulos" (300g)
- Manga: 1 unidade pequena (140g)
- Morangos: 20 Un. (240g)
- Mamão: 1 Fatia média (180g)
- Melão: 3 Fatias (270g)
- Pêssego: 3 Unidades (180g)
- Abacate: 2 col. sopa (90g)
- Maracujá: 2 Unidades médias (90g)

# DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES

## Individual

A proporção adequada de macronutrientes em um padrão alimentar é fundamental para a excelência do resultado. De acordo com as **diretrizes nacionais e internacionais**, um padrão considerado eficaz e saudável possui de 15 - 25% de proteína, 50 - 65% de carboidrato e até 35% de lipídeo.

Além disso, a quantidade de Gramas desses nutrientes em relação ao peso corporal também conta, podendo **variar de acordo com o objetivo** do paciente





# COMBINAÇÕES E *metas*

## 1. Melhorar sono

Fazer uma preparação para dormir funciona para relaxar a mente e o sono fluir melhor. A produção hormonal vai se estabilizando e as funções do corpo melhoram, fisicamente e mentalmente também. Tomar um chá relaxante antes de dormir, baixar a luminosidade da casa e celular. Se a cabeça não parar quando deitar, condiciona o pensamento para algo específico e repetitivo (por exemplo: imagina o ar entrando, passando pelos pulmões e saindo; ou contar 4 segundos para inspirar, 6 para expirar)

## 2. 4x Treino/semana

Quarta- Alongamento 10min + Perna pesado (até cansar bem o músculo)

Quinta - Alongamento 10min + Aeróbio 40min intenso (quando achar que está mais disposta, pode ir aumentando a dificuldade até cansar bem)

Sexta - Alongamento 10min + Perna pesado

Sábado - Alongamento 10min + Braço 35min + Aeróbio 20min

\*Esquema baseado no treino já prescrito pelo orientador físico

## 3. Fazer por ti, tornar um momento bom

Para os dias que não houver motivação, te alimenta bem e cuida de ti. Usa os alimentos para que as refeições se tornem prazerosas, nutritivas pro corpo e que tu te sinta melhor fisicamente e mentalmente.

Pode comer 1 refeição mais livre na semana, ta tudo certo.



## Plano Alimentar

### 07:00 - Desjejum

Banana	1 Unidade grande (aprox. 55g)
Ovo de galinha	1 Unidade (45g)
Farelo de Aveia (ou flocos, se não tiver farelo)	1 Colher de sopa cheia (11g)
Cacau em pó 100%	1 Col Sopa cheia (15g)
Mel de abelha	2 Colheres café rasa (4g)
Café sem açúcar	1 xíc. 150ml
ÁGUA	400ml

\*Em um bowl/pote, esmagar e misturar a banana, o cacau, o ovo, a aveia e 1/2 cacau/canela bem, até formar uma massa homogênea. Adicionar uma colher de chá de fermento químico em pó. Misturar. Pôr o bowl com a mistura no microondas por 3min. OU despejar a mistura em uma frigideira antiaderente, untada com um pouquinho de azeite de oliva/óleo.

Cobertura: ½ col. Sopa cacau em pó (7g) + 1 col. Café mel (2g) + pingo leite soja. Misturar e botar 10 segundos no micro para aquecer. Depois despejar no bolo/panqueca de banana.

#### Opções de substituição para refeição:

##### Pão com ovo + fruta:

1/2 Pão francês ou 1 Fatia Pão de forma integral (25g)  
1 Ovo cozido/mexido (50g)  
1/2 Fatia ricota (25g)  
2 Fatias de tomate + orégano/manjericão à gosto  
1 fio azeite de oliva extravirgem (col. Chá 2ml) na preparação do ovo  
+ 1 Laranja (ou outra fruta)  
+400ml água

##### Batida de fruta:

250ml extrato de soja/aveia/amêndoa/arroz (leite vegetal)  
1 Banana grande (aprox. 55g)  
1 col. Sopa Cacau em pó (15g)  
1 Col. Chá mel (3g)

+200ml água

\*Para a batida, pode mudar as frutas e combinações (banana com cacau; morango com mel (10 un); mamão (1 fatia), maçã e canela (1 un.); abacate (1 col. sopa) e cacau; abacate, morango e mel; frutas vermelhas congeladas (1 punhado). \*Para o abacate, pode cortar em pedacinhos e congelar, aí vai botando um quadradinho por dia.





12:00 - Almoço	
Arroz branco cozido	4 Col. Sopa (100g)
Bife grelhado	1 Filé pequeno - 70g
Cebola e abobrinha refogadas	4 Col. Sopa (120g)
Alface	4 Folhas
Tomate grape	6 Bolinhas
Cenoura ralada	2 Col. sopa
Azeite de oliva extravirgem – preparação	1 Colher de sopa (8ml) durante o preparo
Chocolate ao leite	30g 😊 (nos dias que não quiser, não precisa comer)
ÁGUA	400ml

• **Opções de substituição para Arroz:**

Macarrão cozido - 2 Colheres de servir cheias (100g) - ou - Nhoque cozido - 1 Colher servir cheia (70g) - ou - Batata inglesa cozida - 6 Colheres servir rasas (240g) - ou - Batata inglesa assada - 2.5 Colheres servir cheias (150g) - ou - Mandioca cozida - 3.5 Colheres de sopa cheias (100g) - ou - Batata cozida - 3.5 Colheres de sopa cheias (150g) - ou - Batata doce assada - 2 Colheres sopa cheias (85g)

\*Se quiser comer dois numa refeição, só pegar metade de cada

• **Opções de substituição para Frango:**

Peixes – 90g

Carne de frango – 80g

Carne de gado – 70g ou 3 col. Sopa de carne moída

• **Saladas:** Pode (e deve) variar sempre que quiser, sem restrição. Saladas cruas e cozidas são livres nas refeições. Vamos manter, no mínimo, dois tipos por refeição.

Brócolis, moranga/abóbora, beringela, abobrinha, tomate, cenoura, repolho, pepino, beterraba, alface, rúcula, brotos, couve, couve-flor, cebola, alho... Pode fazer cozido, assado, refogado, grelhado, misturado em molhos, preparações, cremes – vai variando conforme tua vontade!

**Nomes das carnes de bife:**

filé mignon » tenderloin

alcatra » rump steak

acém (agulha) » Chuck

contrafilé » striploin

coxão duro » outside flat

coxão de dentro ou coxão mole » topside

patinho » knuckle

picanha » sirloin cap ou rump cap

vazio » thin flank



17:00 - Lanche da tarde	
Pão de forma integral	1 Fatia (25g)
Pasta de Amendoim	½ Col. Sopa (8g)
Geleia de fruta/doce de leite/mel	½ Col. Sopa (10g)
Maçã	1 Unidade (130g) <u>ou</u> outra fruta
ÁGUA	400ml

#### Opções de substituição para refeição:

**Fruta com muesli/granola:** 1 banana + 1 maçã (ou 15 morangos) + 2 Col. Sopa muesli/granola (se achar seco, pode adicionar um pouco de extrato vegetal)

**Achocolatado:** 250ml Extrato soja + 1 Col. Sob. Cacau em pó + 1 Col. Chá mel (3g)

Recomendo botar um dedo de extrato com o cacau, mel e misturar bem. Depois que virar uma pasta, adicionar o restante do leite, assim é mais fácil diluir.

**Bolinha de batata cozida recheada com vegetal:** 120g batata inglesa cozida (3 col. Servir) + 1 col. Sopa farelo de aveia (10g) – esmagar e misturar até formar uma massa. Fazer bolinhas e rechear com Brócolis cozido picado e Ricota picada (1 fatia – 35g). Fechar as bolinhas e assar ou dourar em uma frigideira antiaderente.

+ Fruta (1 tangerina/bergamota ou outra)

\*Pode mudar o recheio para vegetais refogados com cebola, creme de ricota com tomate picado ou outras misturas nessa linha.

**Pão com ovo + fruta:** 1/2 Pão francês ou 1 Fatia Pão de forma integral (25g)

1 Ovo cozido/mexido (50g)

2 Fatias de tomate + orégano/manjeriço à gosto

1 fio azeite de oliva extravirgem (col. Chá 2ml) na preparação do ovo

+ 1 Laranja (ou outra fruta)

+400ml água

**Iogurte natural:** 170ml iogurte natural integral + 10 Morangos (120g) + 1 Banana (50g) + 1 col chá mel (3g)

22:40 - Jantar	
Pão sírio/árabe integral	1 Unidade (50g) – esquentar em uma frigideira, tipo crep/wrap
Ovo de galinha mexido	2 Unidades (90g)
Azeite de Oliva extravirgem na preparação	1 Col. Sobremesa (5ml)
Alface americana	4 Folhas
Cenoura crua	3 Colheres de sopa
Tomate grape	6 unidades
Laranja	1 Unidade (ou outra fruta de sobremesa)



• **Opções de substituição para Pão sírio:**

Macarrão cozido - 2.5 Colheres de servir cheias (125g) - **ou** - Arroz branco cozido - 5 Colheres de sopa cheias (125g) - **ou** - Pão de forma - 2 Fatias (50g) - **ou** - Goma de tapioca - 3.5 Colheres de sopa rasas (53g) - **ou** - Batata inglesa cozida - 7 Colheres servir rasas (280g) - **ou** - Batata inglesa assada - 3 Colheres servir cheias (180g) - **ou** - Batata doce cozida - 4 Colheres de sopa cheias (picada) (165g) - **ou** - Batata doce assada - 2.5 Colheres sopa cheias (105g) - **ou** - Pão francês - 1 Unidade (50g)

• **Opções de substituição para Ovo de galinha cozido:**

Frango desfiado - 3 Colheres de sopa cheias (60g) - **ou** - Bife grelhado - 50g - **ou** - Ricota - 2 Fatias médias (70g) - **ou** - Atum em conserva em óleo - 3 Colhere) de sopa cheias (48g) - **ou** - Queijo parmesão ralado - 1.5 Colheres de sopa cheia(s) (22.5g)

• **Saladas:** Pode (e deve) variar sempre que quiser, sem restrição. Saladas cruas e cozidas são livres nas refeições. Vamos manter, no mínimo, dois tipos por refeição.

23:00 – Deitar na cama	
Fazer um chá relaxante e quente	250ml
Baixar luminosidade da casa	
Se preparar mentalmente para dormir, mesmo que depois a Bruna chegue e tu não durma direto	

**Ideias que pode jogar de acordo com as substituições:**

- Purê de moranga ou couve flor com carne em tiras crocantes + arroz + salada
- Pão árabe recheado com carne/queijo/hamburger de grão de bico + salada
- **Pizza de pão árabe**, com queijo, tomate, manjerição (na frigideira ou no forno)
- Panqueca com beterraba na massa + recheio de Carne moída com repolho
- Arroz + Omelete com brócolis e cenoura
- Cremes de vegetais + Carne (creme de couve-flor e de moranga são ótimos)
- Peixe empanadinho na farinha e grelhado + arroz + saladas
- Sopas de vegetais + Carne
- Brócolis, repolho, cenoura ou outros vegetais refogados com cebola e alho + massa + carne
- Sanduíches com atum, ovos ou carnes que sobraram de alguma refeição + Salada (tomate, alface, cenoura ralada)
- Massa + Legumes refogados + frango desfiado
- Risotos de Carne com Vegetais (alho poró, brócolis, cogumelos, abobrinha...)
- Fazer bolinhos com arroz/batatas/aipim recheados com a carne, depois só assar ou passar na frigideira

\*As preparações podem ir mudando, é só adaptar a forma de fazer cada alimento de acordo com as quantidades de substituições do plano. Se precisar de ajuda em algo, é só me chama



### Porções de Preparações (jantar)

Escondidinho de frango	2.5 Porções Médias (275g)
Panqueca de frango	2 Unidades (300g)
Pizza de frango com tomate e cebola	2 Fatias (150g)
Lasanha bolognesa	2 Col. Servir cheias (200g)
Nhoque bolognesa	4,5 Col. Servir (270g)
Estrogonofe	Considerar a mesma quantidade de carne de gado e de porco nas substituições

### Análises Medidas

Parâmetro	18/06/2021	12/08/2021	01/12/2021	22/09/23
Peso atual (Kg)	52.6	50.8 ↓ (-1.8)	50.8	53
Altura atual (cm)	153	153	153	-
Índice de Massa Corporal (Kg/m <sup>2</sup> )	22.5	21.7 ↓ (-0.8)	21.7	-
Classificação do IMC	Adequado	Adequado	Adequado	-
Relação da Cintura/Quadril (RCQ)	0.79	0.78 ↓ (0)	0.77 ↓ (0)	-
Risco Metabólico por RCQ	Alto	Moderado	Moderado	-
Circ. Musc. do Braço (CMB) (cm)	18.2	18.8 ↑ (+0.6)	20.2 ↑ (+1.4)	-
Classificação CMB	Desnut. I	Desnut. I	Adequado	-
Percentual de Gordura (%)	32.4	27.3 ↓ (-5.1)	25.7 ↓ (-1.6)	-
Classif. do % de Gordura	Alta III	Alta II	Alta II	-
Massa de gordura (Kg)	17.1	13.9 ↓ (-3.2)	13.1 ↓ (-0.8)	-
Massa residual (Kg)	11	10.6 ↓ (-0.4)	10.6	-
Massa livre de gordura (Kg)	35.5	36.9 ↑ (+1.4)	37.7 ↑ (+0.8)	-
Somatório de Dobras (mm)	193	150 ↓ (-43)	138 ↓ (-12)	-
Densidade Corporal (g/mL)	1.023	1.035 ↑ (+0)	1.039 ↑ (+0)	-



## Medidas antropométricas

Dobra Tricipital (mm)	28	23 ↓ (-5)	20 ↓ (-3)	-	-
Dobra Abdominal (mm)	25	20 ↓ (-5)	21 ↑ (+1)	-	-
Dobra Subescapular (mm)	20	16 ↓ (-4)	15 ↓ (-1)	-	-
Dobra Axilar Média (mm)	16	10 ↓ (-6)	10	-	-
Dobra da Coxa (mm)	40	35 ↓ (-5)	30 ↓ (-5)	-	-
Dobra Torácica (mm)	35	30 ↓ (-5)	24 ↓ (-6)	-	-
Dobra Suprailíaca (mm)	29	16 ↓ (-13)	18 ↑ (+2)	-	-
Circunferência da Cintura (cm)	73.5	72.6 ↓ (-0.9)	70 ↓ (-2.6)	-	-
Circunferência do Quadril (cm)	93	92.6 ↓ (-0.4)	91.5 ↓ (-1.1)	-	-
Circunferência do Abdomen (cm)	78.4	77 ↓ (-1.4)	78 ↑ (+1)	-	-
Circunf. do Braço Relaxado (cm)	27	26 ↓ (-1)	26.5 ↑ (+0.5)	-	-
Circunf. Medial da Coxa (cm)	47	46.5 ↓ (-0.5)	44.5 ↓ (-2)	-	-
Circunf. da Panturrilha (cm)	34.6	-	35	-	-