



ORIENTAÇÕES SOBRE O PLANO ALIMENTAR

ORIENTAÇÕES PRINCIPAIS SOBRE O PLANO ALIMENTAR:

A alimentação será de extrema importância para atingirmos ao máximo e com maior eficiência o objetivo que buscamos, por esse motivo procurei adaptar toda dieta ao que você mencionou ter o hábito de comer, isso vai facilitar todo processo.

Por mais que possa achar **muita ou pouca quantidade de comida**, tudo foi **calculado exatamente para o seu corpo** e para acelerar o seu metabolismo, então peço que

siga exatamente como está na dieta, os alimentos e as quantidades, **sem comer a mais nem comer a menos**.

Você **pode fazer as refeições em horários diferentes** dos que estão prescritos na dieta, adaptando conforme a sua rotina.

Você **pode inverter a ordem das refeições** caso seja preciso pela praticidade do seu dia, isso não irá interferir de forma negativa.

Evite perder refeições e procure **NÃO BELISCAR OU INCLUIR NADA** que não esteja escrito na dieta.

Se houver refeição que tenha **ovos**, você **pode usar os substitutos dele** (*queijo, requeijão, atum, frango desfiado*), isso vai facilitar muito pra você variar e não enjoar!

Caso não consiga seguir dessa forma me relate a qualquer momento, estou aqui para te ajudar SEMPRE!

Esses são alguns pontos ONDE você pode errar:

1. Finais de semana:

5 dias de dieta durante a semana serão jogados fora se você jogar tudo pro alto final de semana.

Finais de semana representam quase 40% do seu tempo.

Não é possível ter resultados expressivos seguindo apenas 60% da alimentação.

2. Refeições da manhã e da tarde:

Quando há refeição no meio da manhã ou meio da tarde, é necessário organização para não perdê-la, então aqui você corre o risco de errar por causa da correria, rotina do dia-a-dia, preguiça, etc.

*Por esse motivo procure sempre **se planejar** antes para seguir EXATAMENTE COMO FOI PRESCRITO.*

3. Esquecer de se alimentar:

Esse ponto requer planejamento em ter tudo pronto e organizado para não deixar passar refeições, pois é importante **não comer a mais e também não comer a menos** do que o previsto.

TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER PESADOS, SEM EXCEÇÃO

Só é possível ter controle daquilo que conseguimos medir, portanto é de extrema importância pesar cada um dos alimentos na quantidade prevista.

- **Aqui mostro a importância de pesar os alimentos:**

<https://drive.google.com/file/d/1192kf3LvLZ9xjgw2PNBWZ9y48Y9vsj9P/view?usp=drivesdk>

OS ALIMENTOS DEVEM SER PESADOS PRONTOS

NÃO USAR AZEITE NEM ÓLEO NO PREPARO DOS ALIMENTOS

Pode usar um fio pequeno para untar a frigideira para o preparo dos ovos ou para refogar cebola e alho para o preparo das refeições.

HIDRATAÇÃO	Beba no MÍNIMO 40 ml DE ÁGUA POR KG CORPORAL
	(Ex.: pessoa com 80kg: $80 \times 40\text{ml} = 3,2$ LITROS por dia)
	Fracionar entre os intervalos das refeições. A água tem extrema importância no processo tanto de perda de gordura e no ganho de massa muscular.

	<p>Além disso ajuda a eliminar a retenção no corpo.</p> <p>➡ Pode utilizar</p> <p>SUCOS ZERO, COCA ZERO, H2O E REFRIGERANTES ZERO de forma moderada; Não usar sucos de caixinha, SOMENTE SE FOREM ZERO CALORIAS.</p>
SONO	<p>Procure dormir acima de 6 a 7 horas por noite, isso é essencial para manter seu metabolismo eficiente e crucial para a recuperação muscular e otimização hormonal, o que influencia diretamente no crescimento muscular e na perda de gordura.</p>
CAFÉ	<p>Liberado café ao longo do dia, sem açúcar ou com adoçante.</p>
AÇÚCAR	<p>Evite o consumo!</p> <p>O açúcar demerara/mascavo é a mesma coisa.</p> <p>Procure usar adoçante, preferencialmente sucralose ou stevia.</p>
SALADA	<p>Salada de folhas verdes à vontade em qualquer refeição (<i>só usar azeite caso esteja especificado na refeição</i>)</p> <p>Dica: Abuse de saladas de folhas verdes como alface, acelga, rúcula, repolho, etc, eles te manterão com maior saciedade e possuem excelentes micronutrientes e fibras.</p> <p><i>As saladas devem ser temperadas apenas com vinagre, sal, limão, orégano e demais ervas naturais, não usar azeite nem temperos artificiais.</i></p>
SAL E TEMPEROS	<p>Utilizar sal moderado no preparo dos alimentos, dando preferência aos temperos naturais</p> <p><i>(cebolinha, salsinha, cebola, alho, óregano, cominho, pimenta-do-reino, curry, limão, alecrim, manjerição, páprica, cúrcuma, chimichurri ou Molhos zero)</i></p>

▼ 1. HÁBITOS SAUDÁVEIS, ROTINA, SONO E MALEFÍCIOS DO ÁLCOOL:

Aqui falo da importância de manter a consistência em hábitos e rotina saudáveis, bem como o quanto o álcool pode interferir no seu planejamento.

<https://youtu.be/GnaPPoal7OQ>

▼ 2. ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS:

Aqui eu falo sobre:

1. A importância de não incluir alimentos na dieta, por mais que sejam alimentos saudáveis não podem ser incluídos à vontade, pois por terem calorias podem interferir nos seus resultados.
2. Coca zero, sucos zero, chás zero são liberados, com moderação.
3. Outras dúvidas.

<https://youtu.be/41IXoXJRc1E>

▼ 3. REFEIÇÃO LIVRE:

REFEIÇÃO LIVRE	<p>A refeição livre é facultativa, é só por caráter psicológico mesmo, para caso sinta necessidade e possa aproveitar momentos sociais com a família e com amigos, então guarde para momentos como estes.</p> <p>Faça apenas UMA refeição livre na semana e sempre de forma moderada (<i>coma até ficar satisfeito, PARE QUANDO SENTIR QUE ESTÁ 80% CHEIO</i>), assim continuará progredindo e tendo excelentes resultados.</p> <p>➡ Quando fizer a refeição livre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Retire 01 a 02 refeições da dieta nesse dia. ■ Procure não exagerar, coma com moderação! ■ Tente não fazer refeição livre nos primeiros 15 dias, até se adaptar ao planejamento. <p>(Você pode consumir qualquer alimento que tenha vontade, sem exageros e com moderação)</p>
DICAS DE REFEIÇÕES LIVRES	<p>https://drive.google.com/file/d/119Y6bkWAIz44gxkY5vjpg-THLggttQKx/view?usp=drivesdk</p>

<https://youtu.be/M0VtCP6Bfu0>

▼ 4. DICAS PARA CONTROLAR A VONTADE DE DOCES E ANSIEDADE:

Essa vontade é um **comportamento aprendido**, não é uma necessidade fisiológica.

No início é difícil, mas vai passar seguindo a dieta, pois isso irá controlar sua necessidade fisiológica (sem fome = sem vontade exacerbada de ingerir doce ou beliscar).

O Ideal não é suprimir de uma vez, porém **descontinuar** e devagarzinho ir eliminando.

Ex: Hoje uma barra de chocolate? Semana que vem, meia. Daqui um mês, um quadradinho.

O processo de mudança de paladar é lento e gradativo. Agora pode ser um sacrifício enorme, mas com o tempo, esse excesso de açúcar torna-se repulsivo.

Confia no processo!

ESTRATÉGIAS QUANDO A VONTADE SURGIR:

Faça nessa ordem:

1. Tomar **Coca Zero ou Refri Zero**, 200 a 300ml;
2. Mascar **Trident**;
3. **Gelatina zero**, pode deixar várias prontas na geladeira e usar à vontade;
4. Suplementar com **500mg de Garcinia Cambogia**, usar entre as refeições que mais costuma ter vontade de beliscar ou comer doces.

IMPORTANTE:

1. **Ir ao mercado sem fome e não comprar doces**, se for com fome vai querer comprar besteiras.
2. **Evitar ter em casa** doces ou outros alimentos que sabe que podem te fazer se auto sabotar e acabar comendo.
Se tiver em casa, vai comer. Se não tiver, não vai. Simples assim; 😊
3. Após **15 minutos** do almoço, **escovar os dentes** e **tomar no mínimo 300ml de água**;
4. Ingerir mais de **3 litros de água por dia** (*Sintoma de corpo desidratado é fome e gatilho pra doce*);
5. **Mastigar bem** as refeições (*o mecanismo de saciedade é LERDO. Comer muito rápido faz com que o cérebro não processe nos primeiros 10 minutos que você já comeu. Mastigar devagar faz esse mecanismo atuar melhor, reduzindo a vontade de comer exageradamente/comer doce*).

➡ Procure deixar os doces ou essas beliscadas para quando for fazer sua refeição livre, e sempre coma devagar, aproveitando o paladar do alimento, pois se comer rápido ou comer com os olhos, acabará exagerando na quantidade.

BEM VINDO AO TIME DE ELITE! 🏆

Aa	Nome
✓	<u>COMECE POR AQUI:</u>
⚠	<u>ORIENTAÇÕES INICIAIS</u>
	ORIENTAÇÕES SOBRE O PLANO ALIMENTAR
🔄	<u>LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS</u>
💪	<u>ORIENTAÇÕES SOBRE OS TREINOS:</u>
📌	<u>A IMPORTÂNCIA DO CHECK-IN</u>
💊	<u>SUPLEMENTOS COM BOM CUSTO x BENEFÍCIO</u>
📖	<u>E-BOOKS BÔNUS:</u>
📱	<u>PROGRAMA DE INCENTIVO:</u>
✓	<u>ACESSO AOS APLICATIVOS</u>
👤	<u>ENCONTROS COM A JOSIE</u>