

Checklist Pós-Jacada: O que fazer depois de exagerar?

Objetivo: Fornecer um guia prático e sem culpa para retomar o foco e minimizar os danos após um dia ou refeição de excessos.

Entendendo a Jacada:

É normal e faz parte do processo. O importante não é o que você faz em um dia, mas o que você faz na maioria dos dias. Uma jacada isolada não vai estragar todo o seu progresso. O segredo é como você reage a ela.

Checklist de Ações Pós-Jacada:

1. Sem Culpa, Sem Punição:

- ☐ **Aceite:** Reconheça que aconteceu e siga em frente. A culpa só gera mais ansiedade e pode levar a um ciclo vicioso de excessos.
- ☐ **Não se Puna:** Evite dietas restritivas extremas ou exercícios exaustivos como forma de punição. Isso é contraproducente e insustentável.

2. Hidrate-se Imediatamente:

- ☐ **Beba Água:** Comece a beber bastante água. A água ajuda a eliminar o excesso de sódio e toxinas, reduzindo o inchaço. Beba pelo menos 2-3 litros ao longo do dia.
- ☐ **Chás Diuréticos:** Considere chás como hibisco, cavalinha ou chá verde (Módulo 2 e 4) para auxiliar na eliminação de líquidos.

3. Foco em Alimentos Leves e Naturais:

- ☐ **Refeições Leves:** Nas próximas refeições, priorize alimentos leves, ricos em fibras e proteínas magras.
- ☐ **Saladas e Legumes:** Aumente o consumo de saladas e vegetais folhosos. Eles são ricos em nutrientes e fibras, que ajudam na digestão e saciedade.
- ☐ **Proteínas Magras:** Inclua frango grelhado, peixe, ovos ou leguminosas para manter a saciedade e a massa muscular.
- ☐ **Evite Processados:** Mantenha distância de alimentos industrializados, açúcares, frituras e bebidas açucaradas.

4. Movimente-se:

- ☐ **Atividade Física Leve:** Faça uma caminhada, um alongamento ou uma atividade física leve. Não precisa ser um treino intenso, apenas movimentar o corpo já ajuda a reativar o metabolismo e melhorar o humor.

5. Cuide do Intestino:

- ☐ **Fibras:** Consuma alimentos ricos em fibras (frutas, vegetais, grãos integrais) para ajudar o intestino a funcionar melhor. O Mix de Fibras (Módulo 6) pode ser uma boa opção.
- ☐ **Probióticos:** Iogurte natural ou kefir podem ajudar a restaurar a flora intestinal.

6. Planeje a Próxima Refeição:

- ☐ **Retome o Planejamento:** Pense na sua próxima refeição e planeje-a de forma saudável. Isso ajuda a retomar o controle e a evitar novos deslizes.

7. Durma Bem:

- ☐ **Priorize o Sono:** Uma boa noite de sono é fundamental para regular os hormônios da fome e da saciedade e para a recuperação do corpo.

Lembre-se:

Uma jacada é um evento isolado. O que realmente importa é a consistência a longo prazo. Use este checklist para se reequilibrar rapidamente e continuar no caminho da sua saúde e bem-estar.