

PLANEJAMENTO NUTRICIONAL

PLANO SECA GORDURA

PREPARAÇÃO DE VERÃO

7 DIAS



EMAGRECIMENTO DEFINITIVO

Estudos científicos, desenvolvidos pelas grandes universidades americanas, comprovaram que, para que se possa reduzir **peso** e **gordura** ao mesmo tempo, é FUNDAMENTAL que se **RESPEITE AS DUAS FASES** do emagrecimento:



FASE 1 DESTRAVAR A QUEIMA DE GORDURA

Se você só elimina peso no seu emagrecimento,
sua alimentação está desequilibrada ou restritiva.

Para eliminar peso e gordura, o plano alimentar tem que estar adequado nas refeições do seu dia.

Ter e saber como executar um planejamento correto é fundamental para conseguir realizar isso.

Importante: de acordo com os resultados dos estudos, o café da manhã é um dos fatores mais impactantes para colocar seu metabolismo no modo "queima".

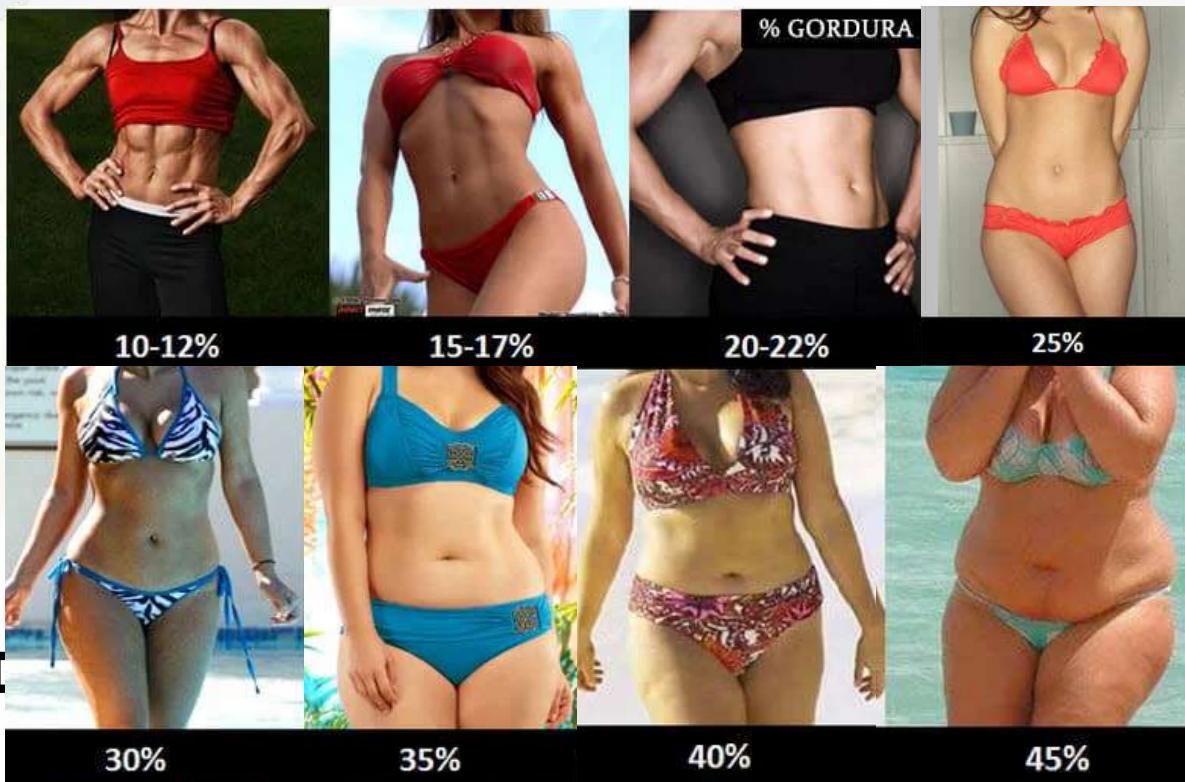
FASE 2 ACELERAR E MANTER O RESULTADO

Acelerar seu resultado, sem gerar flacidez e eliminando gordura toda semana, pode ser simples, se seguir os 3 passos:

ÍNDICE GLICÊMICO - REFEIÇÕES LIVRES - CALORIAS ADEQUADAS

Seguindo o planejamento que inclua as refeições livres no final de semana (com índice glicêmico e calorias adequadas), o processo se torna fácil de seguir a longo prazo, sem travar a queima de gordura.

EMAGRECIMENTO CORRETO



FASES DA GORDURA (Modelar o Corpo)

O corpo muda ao emagrecer e, por isso, **se faz necessário adequar o planejamento** durante a evolução, para manter a queima de gordura constante, sem gerar perda de massa magra (flacidez).

Até porque, ficar magra e flácida, ou magra e com gordura localizada, não deixa ninguém feliz.

BENEFÍCIOS DO EMAGRECIMENTO CORRETO:

- Não gera flacidez
- Reduz a celulite
- Elimina gordura localizada
- Resultado sem efeito sanfona
- Elimina medidas mais rapidamente
- Desenho corporal muito mais bonito



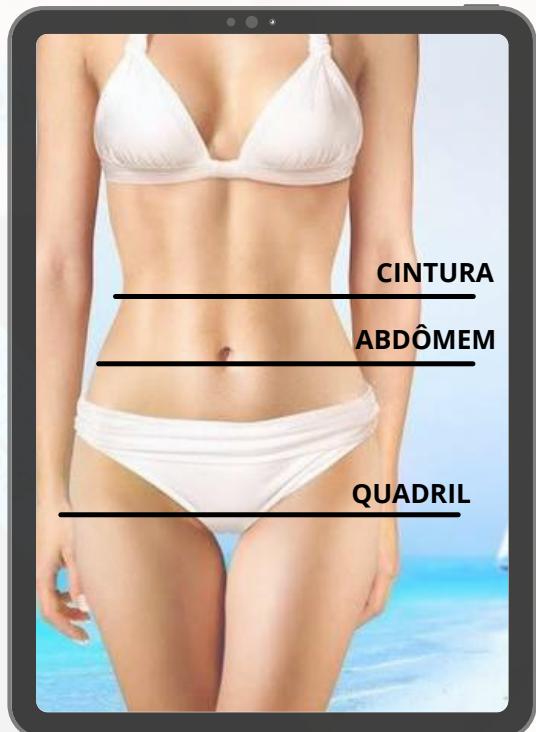
Peso e Medidas

As medidas são tão importantes (ou mais) que o peso, pois conseguimos medir seus **percentuais de gordura corporal e massa magra**, fundamentais para definir a melhor estratégia.



Repare na imagem ao lado a diferença no volume (tamanho) entre 1kg de gordura e 1kg de músculo.

ATENÇÃO: Ao final dos 7 dias, faremos sua análise corporal online (plataforma) para analisar os indicadores corporais a serem corrigidos para acelerar o resultado e emagrecer do jeito certo.





HIDRATAÇÃO

HIDRATAÇÃO X EFICIÊNCIA METABÓLICA

Além da quantidade ideal no dia, é necessário fazer a **HIDRATAÇÃO da forma correta** e, para isso, a recomendação é a ingestão de água aos poucos, pois o corpo não absorve grande volume de água.

CALCULO ÁGUA DIA:

Seu peso x 38 = Quantidade de Água por Dia

Eficiência Metabólica- Utilize canudo (ou garrafa com dosador), pois conseguirá aumentar a ingestão de água no seu dia, **sem ficar pesada ou enjoada.**

Outra dica é saborizar a água com uma fruta da lista, para que se torne algo gostoso e prazeroso.



Café e chás - bebidas como café e chás (chimarrão e outros chás feito com ervas in natura) são liberados **sem açúcar e sem adoçantes.**



Rotina Alimentar



ATENÇÃO ÀS RECOMENDAÇÕES DOS HORÁRIOS

R1 - Café da manhã

até 30min após acordar



R2 - Lanche proteico da Manhã

até 3horas após café da manhã



R3 - Almoço

até 3horas após lanche da manhã



R4 - Lanche proteico da tarde

até 3horas após almoço



R5 - Jantar

até 3horas após lanche da tarde



R6 - Ceia (Lanche Proteico)*

até 3horas após jantar



* Esse lanche (ceia) apenas para quem dorme tarde.

R7 - Lanche proteico*

até 3horas após ceia



* Esse lanche apenas para quem dorme tarde.

ATENÇÃO: Você não pode sentir fome em NENHUM momento do dia.



OPÇÕES DA FASE 1 PARA O CAFÉ DA MANHÃ

Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Principal refeição do dia para ativar a queima de gordura e o metabolismo

SUGESTÃO 1: PÃO DE TODO DIA

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1/2 cebola
- 300g de peito frango (cozido e bem temperadinho)
- 4 colheres sopa de queijo ralado
- 1 colher (sopa) fermento químico
- Tempero à vontade
- 1 colher (sopa) óleo de coco ou azeite



ADICIONE: 1 ovo

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceção do frango; bata bem, ao final adicione também o frango, bata bem. Com a forma untada e o forno pré-aquecido, asse por 30 a 40 minutinhos a 180graus. E sirva-se !!

Rendimento: 5 porções (1 porção = 1 café da manhã)

Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Principal refeição do dia para ativar a queima de gordura e o metabolismo

SUGESTÃO 2: TORTINHA FÁCIL

Ingredientes:

- 1/2 lata de atum **OU** 50g de frango desfiado
- 2 ovos
- Sal, pimenta, orégano e
- Temperos naturais a gosto



ADICIONE RECHEIOS:

- *queijo branco*
- *espinafre*
- *brócolis...*
- *creme de ricota*
- *ricota em pedaços*

Modo de Preparo:

Misture os ingredientes em forminhas. Leve ao forno pré aquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 1 porção (1 porção = 1 café da manhã)

Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Principal refeição do dia para ativar a queima de gordura e o metabolismo

SUGESTÃO 3: PÃO "NUVEM"

Ingredientes:

- 3 gemas de ovos
- 3 claras de ovos
- 1 colher de sopa creme de ricota
- Orégano e temperos à gosto
- 1/2 colher de chá fermento



Modo de Preparo:

Aqueça um forno a 200°C. Coloque na tigela 3 gemas, 1 colher de creme de ricota, 1 Pitada de Sal e bata até ficar bem homogêneo. Em outra tigela coloque as claras, 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes. Junte os cremes, misturando cuidadosamente, para não perder o ar.

Acomode porções, formando um círculo, em uma forma forrada com papel manteiga e untada. Leve para assar no forno por 25 minutos. Assim que terminar, desligue e abra o forno. Deixe lá por mais 10 minutos, para esfriar. Aí, é só aproveitar!

Rendimento: 2 porções (1 porção = 1 café da manhã)

Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Esta é a principal refeição do dia e a responsável ativar o metabolismo.

SUGESTÃO 4: OMELETE

Ingredientes;

- 1 Ovo + 3 Claras
- Creme de Ricota
- Orégano e temperos à gosto
- Fermento

Opcionais para recheio:

- frango desfiado
- brócolis picadinho
- tomate
- queijo



Modo de Preparo:

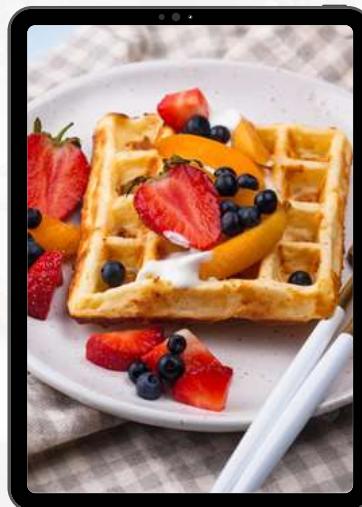
Coloque uma tigela, 1 ovo e as 3 claras, 01 colher de creme de ricota e temperinhos a seu gosto, mexa bem com fuê ou com um garfo, por ultimo adicione 1 colher de fermento, bata mais um pouquinho. Unte a frigideira com um fio de azeite, espalhe 1/2 da massa, o recheio e em seguida a outra metade. Acomode a massa, doure dos 2 lados e está pronto.

Rendimento: 1 porção (1 porção = 1 café da manhã)

VARIACÕES - FASE 2

Café da manhã / desjejum

Na FASE 2 teremos mais variações para o café da manhã adequadas ao planejamento para acelerar o resultado.



DEMAIS ORIENTAÇÕES EXCLUSIVAS DA FASE 2

- Programa Detox
- Plano para Final de Semana (refeições livres)
- Desafios com Rotina Avançada



Lanches



R2/R4 - Lanche proteico

Os lanches devem conter no mínimo 10g de proteína e até no máximo 150kcal.

Sugestões:

1 Receitas do Ebook



2 2 Ovos (1 ovo + 1 clara)



3 Iogurte Proteico



4 1/2 Lata de Atum ao natatural



5 1 pedaço de carne (100g)



6 Coalhada + fruta



7 Bebida Detox: **Exclusivo da FASE 2**



8 Pão Seca Barriga: **Exclusivo da FASE 2**



9 Blend Seca Gordura: **Exclusivo da FASE 2**

Fruta sozinha NÃO É LANCHE !!

Como escolher seu iogurte?



ATENÇÃO AO RÓTULO



Escolha o iogurte que contenha:

1. No mínimo **10g de proteína**
2. Que tenha **maior** quantidade de **proteínas**, do que de carboidratos, ou pelo menos que eles tenham valores equivalentes, por exemplo:
 - a. 10g de carboidratos com 10g de proteínas

Se a proporção de carboidratos for maior que isso, já começa a não ser uma boa opção. Melhor você escolher outra opção de lanche.

Na FASE 2 temos um estudo de rótulo, porém ele é indicado de acordo com a liberação do novo planejamento.

COMO MONTAR SEU PRATO

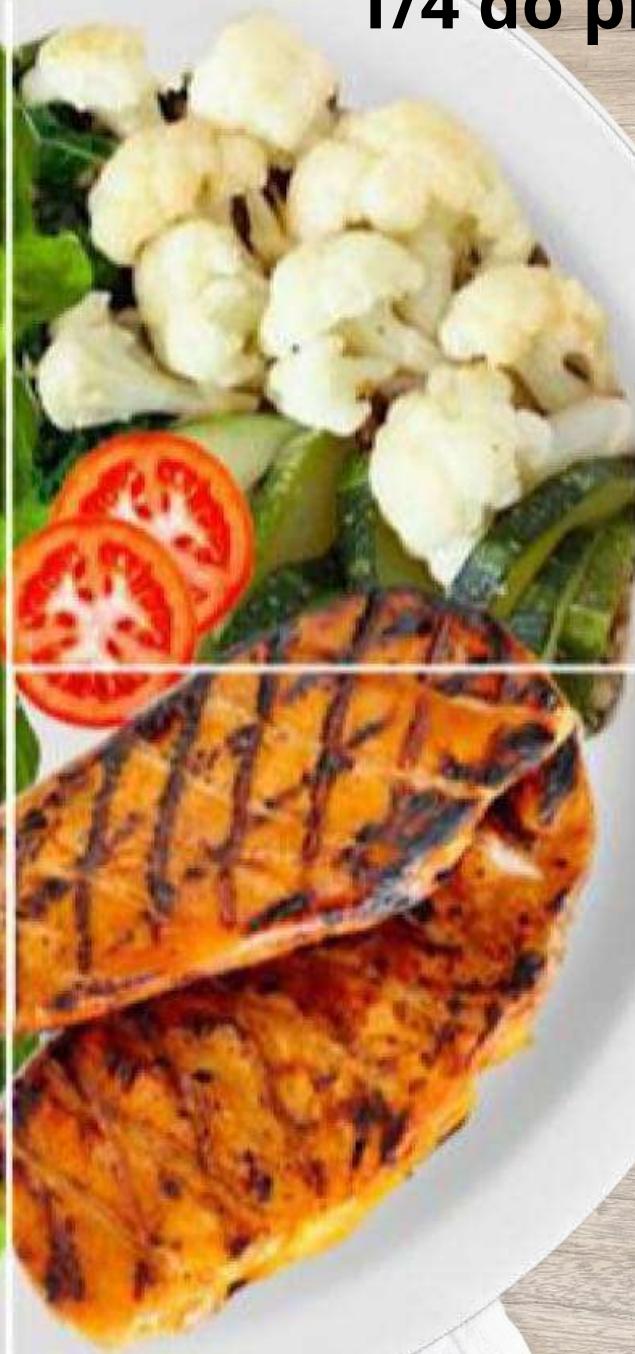
ALMOÇO & JANTAR



**Gordura boa + Carboidratos
1/4 do prato**



**Saladas (Fibras)
1/2 do prato**



**Proteínas
1/4 do prato**

Referências logo abaixo



Proteínas



A média de quantidade das proteínas de origem animal para uma refeição principal é 150g crua. Indicamos usar como base de medida o seu prato: sirva 1/4 dele com proteína. Abaixo, segue a lista das proteínas sugeridas por grupos:

PEIXE:

Linguado, badejo, pescada, robalo, salmão, namorado, corvina, garoupa, tainha, truta, cavala, arenque, cação, anchova, sardinha e atum.

BOVINA:

Filé mignon, coxão mole, coxão duro, maminha, lagarto, patinho, músculo e fraldinha.

SUÍNA:

Filé mignon, lombo e pernil.

FRANGO:

Peito, coxa e sobrecoxa (sem pele).

OUTRAS FONTES DE PROTEÍNA:

Tofu, ovos, soja, queijo, camarão.

Fibras



✓ Folhas, saladas e afins:

alface, rúcula, agrião, chicória, couve, espinafre, almeirão, endívia, acelga, repolho, manjericão, sálvia, cebolinha, salsinha, ora-pró-nobis, salsão e taioba.



Carboidratos

✓ Legumes:

Brócolis, Couve-flor, Tomate, Abobrinha verde, Berinjela, Cogumelos, Pimentão, Cebola, Palmito, Chuchu, Vagem, Quiabo, Pepino, rabanete, nabo, jiló e aspargos..

- **Cenoura e beterraba** somente cruas
- **Evitar** batata inglesa, batata-doce, mandioca



Gorduras Boas



✓ Óleos e oleaginosas:

Azeite, óleo de coco, abacate, nozes, amêndoas, pistache, castanha de caju, castanha do Pará, sememente de abóbora, gema do ovo.



⚠️ Atenção ⚠️



✓ Frutas:

As frutas são ricas em carboidratos por causa da frutose (açúcar natural das frutas).

Considerando que nosso protocolo além de ser funcional, visa colocar seu corpo em "**MODO QUEIMA DE GORDURA**", dentro da lista de frutas recomendadas foi levado em consideração:

- quanto de açúcar
- índice glicêmico
- caloria



Sendo assim, segue a lista de recomendação:

Morango, kiwi, maçã, pêra, melão, mirtilo, maracujá, limão, amora, ameixa fresca e pitaya.

usar como sobremesa após refeição principal

INFORMAÇÕES IMPORTANTES



⚠️ Atenção ⚠️

✓ Formas de preparo:

Recomendamos escaldar, grelhar, cozinhar e assar. Na hora de montar um cardápio saudável, escolher os alimentos certos é importante. Por isso vamos ressaltar que é importante que suas escolhas sejam cortes magros. Mas apenas isso não basta. A maneira como você prepara sua comida também tem uma grande influência no seu resultado. E se você procura controlar o peso e ser saudável, esses estilos são ideais.



✓ Zero óleo

Óleo aquecido em altas temperaturas para cozinhar alimento é altamente prejudicial para saúde comprovadamente, não só pelas calorias, mas principalmente quando o óleo de cozinha é aquecido a altas temperaturas oxida e libera radicais livres que podem causar uma oxidação adicional, o que pode levar a inflamação no corpo.





Atenção



✓ Pele do frango faz mal?

Uma das vantagens de remover a pele de frango na hora de consumir o alimento é que isso gera uma economia em relação a **ingestão de calorias**. Uma xícara de peito de frango cozido, cortado em cubos, sem a pele, apresenta 221 calorias, enquanto uma xícara de peito de frango com a pele, cortado em cubos, cozido ou preparado no forno possui 352 calorias!



ATENÇÃO!

✓ NÃO CONSUMA CARNES EMBUTIDAS, COMO:

- Peito de peru
- Presunto
- Nuggets
- Linguiça
- Salsicha
- Calabresa
- Mortadela
- Salame





Atenção



✓ Sobre os lácteos:

Podem causar **estufamento abdominal**. O acúmulo de gás no estômago e intestino, bem como fermentação podem dar uma sensação de barriga inchada.

Leite e os seus derivados são alimentos propensos a **causar flatulência e inchaços** estomacais (a reação varia de pessoa a pessoa). Por isso, o consumo deve ser reduzido.

✓ Queijos (EVITAR AO MÁXIMO)

A cor amarela, na maioria das vezes, está ligada ao alto teor de gordura do leite. Destacamos que **os queijos amarelos**, em geral, contêm uma quantidade maior de colesterol e de sódio , além de serem mais calóricos. E sim, a maioria dos queijos brancos são magros, como o cotagge, ricota, minas, frescal e coalho. Recomendamos sempre os queijos brancos. Exceções: mascarpone e brie.

