



TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER

21 DIAS

GUIA ALIMENTAR

SIGA O PLANO E ALCANCE SEUS OBJETIVOS

DESBLOQUEIE VOCÊ

you have the right to be strong, happy and TRINCADO

CONCENTRE-SE APENAS NO BÁSICO

Bem. O objetivo deste plano de 21 dias é simplificar o que devemos pensar. Em seguida, concentre-se apenas no básico. Então, aqui estão os princípios básicos.

Primeiro: você tem que limpar o trato intestinal de alimentos indesejados e não digeridos e colônias de bactérias. Especialmente aqueles que não deveríamos ter.

Faremos isso através do uso do suplemento DigestZen e combinação com uma dieta rica em fibras.

Então, qual é a dieta rica em fibras?

E que alimentos posso comer e o que não posso comer?





DIETA RICA EM FIBRAS

ESTA OPÇÃO DE DIETA É CONSIDERADA O SEU "PLANO ALIMENTAR" PARA OS PRÓXIMOS 21 DIAS.

ESTE PLANO PERMITE ALIMENTOS COMO: GORDURAS SAUDÁVEIS, PROTEÍNAS LIMPAS E VEGETAIS FIBROSOS.

HÁ FRUTAS LIMITADAS, SEM CARBOIDRATOS SIMPLES E SEM LATICÍNIOS (EXCETO OVOS, IOGURTE GREGO INTEGRAL SEM AÇÚCAR, QUEIJO COTTAGE INTEGRAL E LEITE DE AMÊNDOA).

SIM,
você está a caminho ...

OK ENTÃO O QUE POSSO COMER?

COMA COMIDA DE VERDADE. NADA PROCESSADO. E PONTO FINAL.

COMA CARNE, FRUTOS DO MAR, OVOS, TONELADAS DE VEGETAIS, ALGUMAS FRUTAS E MUITAS GORDURAS BOAS DE FRUTAS, ÓLEOS, NOZES E SEMENTES.

COMA ALIMENTOS COM POUCOS INGREDIENTES, E COM TODOS OS INGREDIENTES NATURAIS.

SIGA AS ORIENTAÇÕES DO LIVRO ABAIXO:

ESTOU NO
SUPERMERCADO ...

E AGORA ?

COMIDA | IDEIAS | SAÚDE

DR. DAVID STEUER



SURGEPLAN.COM

DESAFIO CORPO EM FOCO

NÃO COMA ESTES ALIMENTOS:

NÃO, NADA, NENHUMA DESSAS COMIDAS

AQUI ESTÁ O QUE NÃO COMER DURANTE A DURAÇÃO DO SEU DESAFIO OU AINDA DEPOIS DELE SE VOCÊ QUISER. LEMBRE-SE DE QUE O OBJETIVO É OTIMIZAR O METABOLISMO, REDUZIR A INFLAMAÇÃO SISTÊMICA E AUMENTAR A ENERGIA E O HUMOR.

NÃO CONSUMIR AÇÚCAR ADICIONAL DE QUALQUER ESPÉCIE, REAL OU ARTIFICIAL. SEM XAROPE DE BORDO, MEL, CALDA DE AGAVE, AÇÚCAR DE COCO, E TODOS ESSES ADOÇANTES ARTIFICIAIS NÃO SÃO APROVADOS. (STEVIA ESTÁ LIBERADA).

ABSOLUTAMENTE SEM ÁLCOOL EM QUALQUER FORMA,

QUANDO SE TRATA DE GRÃOS, ESTE É DIFÍCIL.

UM ABSOLUTO NÃO:

PRODUTOS DE FARINHA BRANCA, QUALQUER ADITIVO DE AMIDO, SOJA, MANTEIGA DE AMENDOIM, ARROZ BRANCO, PIPOCA COM SABOR DE MICROONDAS, MISTURA DE PANQUECA / WAFFLE, SALGADINHOS DE QUALQUER TIPO E SOJA - SIM, EU DISSE, NADA DE SOJA DUAS VEZES.

EVITAR / LIMITAR:

AMARANTO, PAINÇO(MILHO-MIÚDO), TRIGUILHO, TRIGO SARRACENO, GRÃOS GERMINADOS. PIPOCA.

APROVADO:

PRODUTOS DE GRÃOS INTEIROS, QUINOA, AVEIA, ARROZ MARROM, PÃO OU MASSA DE TRIGO INTEGRAL, ETC.

NÃO COMA ESTES ALIMENTOS: NÃO, NADA, NENHUMA DESSAS COMIDAS

OS LATICÍNIOS SÃO DIFÍCEIS E DEVEM SER EVITADOS PRINCIPALMENTE DURANTE O PROGRAMA DE 21 DIAS.

PRODUTOS "LÁCTEOS" APROVADOS: LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR, IOGURTE GREGO SEM AÇÚCAR E QUEIJO COTTAGE.

ALÉM DESSAS EXCEÇÕES, NÃO HÁ PRODUTOS LÁCTEOS DE VACA, CABRA OU OVELHA. ESTAMOS TENTANDO LIMPAR O CORPO, E OS MINERAIS E NUTRIENTES DOS LATICÍNIOS SÃO FORNECIDOS NOS SUPLEMENTOS ADICIONAIS QUE VOCÊ ESTÁ TOMANDO, PORTANTO, NÃO SE ESTRESSE.

NÃO CONSUMA, GLUTAMATO MONOSSÓDICO OU SULFITOS. SE ESSES INGREDIENTES APARECEREM EM QUALQUER FORMA NO RÓTULO ... ENTÃO PROVAVELMENTE É UM ALIMENTO OU BEBIDA PROCESSADO.



**Diminua os desejos um pouco ...
Sim, é mais fácil do que você
pensa.**



Apenas 2 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta ajudam a inibir a sensação de fome.

A maioria dos neurônios sensíveis ao frio também são sensíveis ao composto de resfriamento onipresente mentol, um álcool terpênico cíclico encontrado nas folhas de hortelã. É bem sabido que concentrações moderadas de mentol induzem uma agradável sensação de frescor, como a sensação ao usar produtos que contêm mentol.

O mentol é amplamente utilizado em doces, gomas de mascar, pastas de dente, cigarros e medicamentos para resfriado comum. Foi demonstrado que o mentol estimula os receptores do frio na boca e no nariz. O mentol, por seus efeitos nos receptores TRPM8 do frio oral e nasal, pode influenciar a sede, o impulso para respirar, a fome e a excitação. Os efeitos satisfatórios do mentol na sede e na respiração, junto com um efeito na excitação, podem explicar a popularidade do mentol e ser responsáveis pela grande quantidade de produtos que contêm mentol consumidos todos os dias.

O GRANDE NÃO

AÇÚCARES

Há evidências crescentes de que o açúcar, NÃO a gordura, pode ser um dos principais causadores de doenças cardíacas por meio dos efeitos nocivos da frutose no metabolismo.

Estudos mostram que grandes quantidades de frutose podem aumentar triglicerídeos, LDL pequeno e denso e LDL oxidado (muito, muito ruim), aumentar os níveis de glicose no sangue e insulina e aumentar a obesidade abdominal ... em apenas 10 semanas

SUCO DE FRUTAS

O suco de fruta é frequentemente considerado saudável. Isso é compreensível, visto que é natural e contém a palavra "fruto".

No entanto ... o que muitas pessoas não percebem é que o suco de fruta também é carregado com açúcar.

Na verdade, o suco de fruta contém tanto açúcar e calorias quanto um refrigerante açucarado ... e às vezes até mais



SOJA, PRODUTOS DE SOJA

A soja geneticamente modificada representa 91 por cento das safras de soja da América. Os alimentos GM apresentam vários perigos para a saúde, incluindo danos ao DNA e problemas reprodutivos.

A soja também tem sido associada a tumores de câncer de mama resistentes ao tratamento. Em vez disso, pule o leite de soja e opte por leite de amêndoa ou água como base para seu smoothie ou guloseima saudável.



O GRANDE NÃO

ÁLCOOL

O consumo de álcool interfere na maneira como seu corpo queima gordura, um componente vital para uma perda de peso bem-sucedida. Normalmente, o fígado metaboliza as calorias da gordura, permitindo que você as use para obter energia. Quando você bebe álcool, o metabolismo da gordura fica em segundo plano na quebra do álcool. Em vez de usar gordura como energia, seu corpo se volta para as calorias do álcool. Isso causa um acúmulo de ácidos graxos e pode impedir a perda de peso.

SMOOTHIES INDUSTRIALIZADOS

Por exemplo, um pequeno Jamba Juice Acai Super-Antioxidant contém 4 gramas de gordura, 260 calorias e 46 gramas de açúcar, enquanto um Peanut Butter Moo'd regular contém 480 calorias, 10 gramas de gordura e 72 gramas de açúcar. UMM isso é muito açúcar !!



CAFÉ AROMATIZADO / COM CREME

Em geral, o aroma de café contém compostos aromatizantes misturados com um solvente como o propilenoglicol (popularmente usado em produtos farmacêuticos e compostos para degelo de aviões!) Para anexar os sabores químicos aos grãos. O creme, açúcar e coberturas recebem um grande NÃO.



O GRANDE NÃO



COMIDA EMPANADA

Nem é preciso dizer, mas combinar uma fonte saudável de proteína com amido e fritar ou assar não é uma escolha saudável. Pura e simplesmente, esses alimentos são metabólicos e assassinos do peso.

BAGUETES, ROSCAS

Não é que bagels sejam inerentemente ruins. Só que eles não são particularmente saudáveis. A maioria dos bagels não possui vitaminas, minerais e fibras. Sem fibras, os carboidratos em um bagel são digeridos rapidamente, convertendo-se em açúcar e, muito possivelmente, em gordura.



ADOÇANTE ARTIFICIAL

Todos os adoçantes artificiais não são criados iguais. O FDA aprovou cinco adoçantes artificiais: sacarina, acessulfame, aspartame, neotame e sucralose.

Juntos, os resultados de todos os estudos sugerem que consumir adoçantes artificiais é tão ruim para você quanto o açúcar.



O GRANDE NÃO



MARGARINA

Para permanecer sólido em temperatura ambiente, os óleos vegetais são hidrogenados, o que cria ácidos graxos trans que podem aumentar o LDL, ou colesterol ruim. A maioria dos bastões sólidos de margarina contém gorduras trans e / ou gordura saturada.

GRÃO PROCESSADO

A farinha branca é a farinha de trigo que foi despojada de dois componentes principais - o farelo e o germe. O farelo fornece a fibra normalmente encontrada no grão inteiro, mas quando é retirado da farinha de trigo, cria uma textura mais macia e leve.



MACARRÃO BRANCO

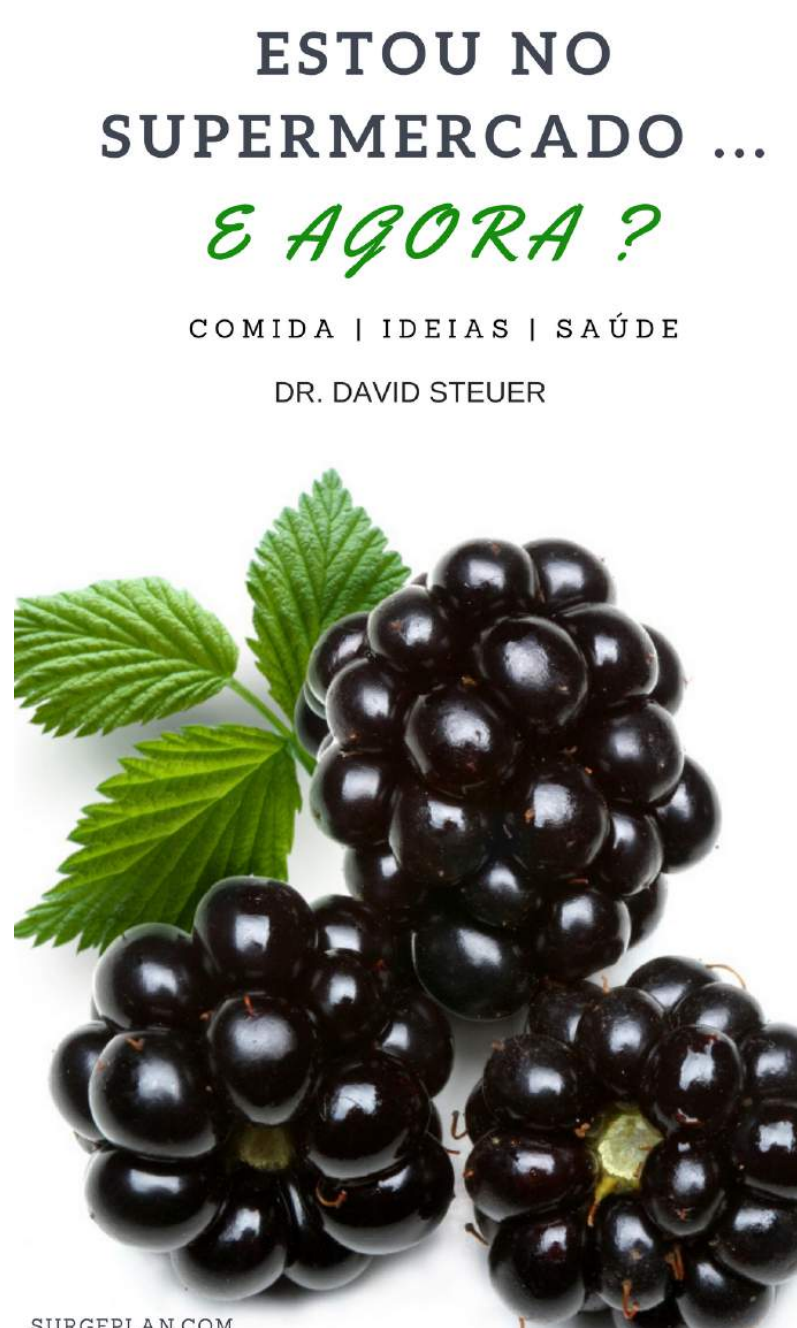
Os carboidratos, que tiveram seu momento como um bom alimento quando a gordura era o vilão, agora estão sendo responsabilizados em parte pela epidemia de obesidade, diabetes e doenças cardíacas. E vários livros de dieta propõem que você se sentirá melhor e mais saudável se nunca mais comer pão, macarrão ou açúcar.

SIM,
você é uma máquina de
comer saudável ...

OK. ENTÃO O QUE POSSO COMER AGORA?

PARA QUE QUALQUER PLANO TENHA
SUCESSO, RECEITAS SAUDÁVEIS, DIVERTIDAS
E DE BOA DEGUSTAÇÃO PRECISAM FAZER
PARTE DE NOSSOS NOVOS HÁBITOS. OS
PLANOS DE REFEIÇÃO DO DESAFIO CORPO
EM FOCO FORAM PROJETADOS
ESPECIFICAMENTE PARA O SEU SUCESSO.

OS PLANOS DE REFEIÇÃO FORAM PENSADOS
PARA TE DAR FLEXIBILIDADE E FACILIDADE.
APROVEITE!



MODERAÇÃO EM TODAS AS COISAS!

VAMOS PARA O SUCESSO A LONGO PRAZO,
PARA SER REALISTAS, PRECISAMOS PRATICAR
A MODERAÇÃO EM TODAS AS COISAS.

AGORA VOCÊ ESTÁ PRESTES A SE TORNAR A
VERSÃO SAUDÁVEL DE INCRÍVEL.

É HORA DE SER REALISTA - VOCÊ PODE
ESCORREGAR, PODE COMER UM PACOTE DE
SALGADINHO OCASIONALMENTE OU
SATISFAZER UM DESEJO POR DOCE. SE VOCÊ
ENFIOU O PÉ NA JACA, NÃO DESISTA. SE
LEVANTE E COMEÇE OUTRA VEZ, SOMOS
ESPARTANOS!

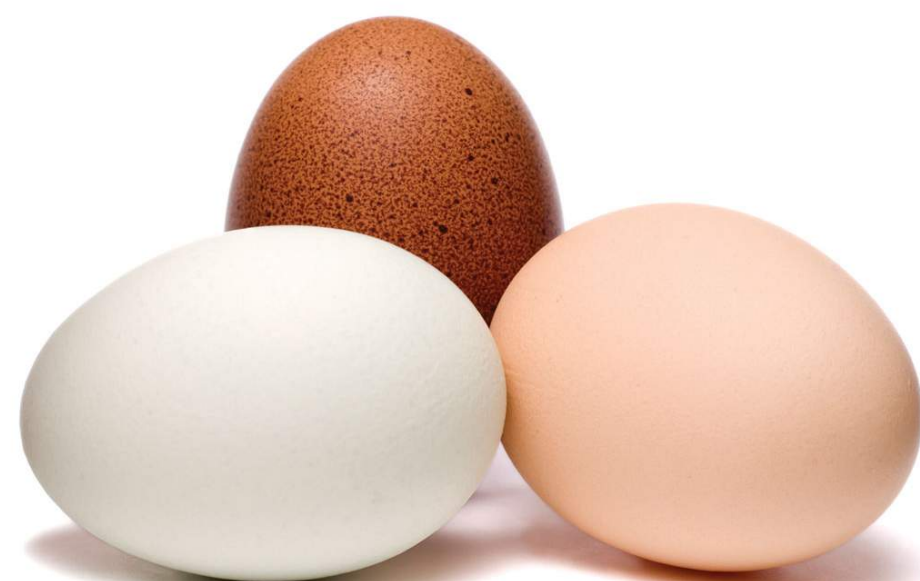
ESTA É A VIDA REAL, ENTÃO, SEJAMOS A
MELHOR VERSÃO DE NÓS!

VOCÊ ESTÁ FORMANDO LONGOS HÁBITOS DE
VIDA, PORTANTO, LEMBRE-SE QUE ISSO NÃO
É UMA DIETA - É UM MODO DE VIDA
ESPARTANO. SUA VIDA.

MESMO OS ESPARTANOS PODEM TROPEÇAR
EM ALGUM MOMENTO! BASTA RECOMEÇAR E
VOCÊ JÁ CONSEGUIU !!



Quantas calorias de gordura, proteína e carboidratos têm neles?



4-4-9

REFERÊNCIA IMPORTANTE PARA CALCULAR SUA
PROTEÍNA, GORDURA E CARBOIDRATOS EM
ALIMENTOS QUE VOCÊ ESTÁ PREPARANDO OU
EXPERIMENTANDO:

PROTEÍNA E CARBOIDRATOS CONTÊM 4 CALORIAS
POR GRAMA,
ENQUANTO A GORDURA FORNECE 9 CALORIAS POR
GRAMA.

CALCULAR SUAS NECESSIDADES CALÓRICAS PODE
AJUDÁ-LO A DETERMINAR QUANTOS GRAMAS DE
PROTEÍNA, CARBOIDRATOS E GORDURA VOCÊ DEVE
CONSUMIR POR DIA.

A PROTEÍNA É CRÍTICA PARA O PESO IDEAL E SAÚDE

Então, quanto devo comer?

Resposta: muito

Uma nova pesquisa sugere que comer mais proteína pode aumentar a perda de gordura. Pessoas que dobram sua ingestão de proteínas perdem mais gordura e mantêm mais massa muscular do que aqueles que fazem dieta que comem a quantidade diária recomendada, de acordo com um novo estudo publicado no The FASEB Journal.

No estudo, 32 homens e 7 mulheres seguiram uma dieta para perda de peso de 31 dias que continha a quantidade diária recomendada (RDA) de proteína, duas vezes a RDA ou três vezes a RDA.

Para aqueles que comeram três vezes a RDA, 63,6 por cento de sua perda de peso foi devido à perda de gordura. E as pessoas que comeram a quantidade recomendada de proteína tiveram o pior resultado: apenas 41,8% de sua perda de peso foi devido à gordura.



PROTEÍNA - COMA MUITO

comer proteína leva à perda de gordura ...

Os pesquisadores dizem que comer proteína pode aumentar a taxa na qual seu corpo se repara e constrói novos músculos após o treino - e isso é uma coisa boa, pois quanto mais músculos você tem, mais calorias seu corpo queima em repouso.

Então, quanta proteína você deve comer para perder peso?

Multiplique seu peso por 0,8 para a quantidade diária recomendada de proteína (em gramas) que você deve consumir.

Isso é 54 gramas de proteína por dia para uma pessoa de 68kg ou um pouco mais se você estiver grávida, amamentando, superativa ou idosa.



Para controlar o açúcar no sangue



APENAS 2 GOTAS DE CÁSSIA OU CANELA INGERIDAS POR VIA ORAL 3 VEZES AO DIA.

CONTROLAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE É FUNDAMENTAL. A QUEDA REPENTINA NO AÇÚCAR NO SANGUE QUE OCORRE APÓS A DIGESTÃO DO AÇÚCAR, POR EXEMPLO, DIZ AO CÉREBRO QUE VOCÊ DEVE ESTAR MORRENDO DE FOME, O QUE SINALIZA QUE VOCÊ DEVE COMER - DAÍ OS DESEJOS.

ENTÃO, PARA CONTROLAR ISSO, TOME 2 GOTAS DE CÁSSIA E CANELA POR DIA TODOS OS DIAS ... É MORNADO, VOCÊ PODE ADICIONAR FACILMENTE A UM ALIMENTO DE SUA ESCOLHA. EXPERIMENTE.

BOA GORDURA É NECESSÁRIA

... então quanto eu como ...?

Cerca de 200 calorias de gordura / dia

O número de gramas de gordura que você deve comer para perder peso depende da ingestão total de calorias durante o programa de perda de peso. Estamos em torno de 1500 calorias / dia. O Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos relata que dietas seguras e eficazes para perda de peso variam de 1.000 a 1.600 calorias para mulheres e 1.200 a 1.800 calorias por dia para homens.

De acordo com o Institute of Medicine, consumir entre 20 e 35 por cento do total de calorias provenientes de gordura é uma quantidade saudável, porém, para nosso propósito, consumiremos 15-20% por 30 dias.

Tudo bem ... então o que isso significa? Quanta gordura posso comer em meus alimentos?

Resposta: cerca de 300 calorias / dia no máximo (180 é o ideal)



CONSUMO DE ÁGUA

então quanto eu bebo ...?

cerca de 8-12 copos no mínimo

BEBER MAIS ÁGUA PODE REALMENTE AJUDÁ-LO A PERDER PESO? A RESPOSTA CURTA É SIM - E NÃO.

ESTAMOS CONSTANTEMENTE PERDENDO ÁGUA DE NOSSOS CORPOS, PRINCIPALMENTE POR MEIO DA URINA E DO SUOR. EXISTEM MUITAS OPINIÕES DIFERENTES SOBRE A QUANTIDADE DE ÁGUA QUE DEVEMOS BEBER TODOS OS DIAS. AS AUTORIDADES DE SAÚDE GERALMENTE RECOMENDAM OITO COPOS DE 250 ML, O QUE EQUIVALE A CERCA DE 2 LITROS, OU MEIO GALÃO.

A ÁGUA ESTÁ ENVOLVIDA EM TODOS OS TIPOS DE PROCESSOS CELULARES EM SEU CORPO E, QUANDO VOCÊ ESTÁ DESIDRATADO, TODOS FUNCIONAM COM MENOS EFICIÊNCIA - E ISSO INCLUI SEU METABOLISMO. PENSE NELE COMO SEU CARRO: SE VOCÊ TIVER ÓLEO E GASOLINA SUFICIENTES, ELE FUNCIONARÁ COM MAIS EFICIÊNCIA. É O MESMO COM SEU CORPO.



CONSUMO DE ÁGUA

NOSSO METABOLISMO É BASICAMENTE UMA SÉRIE DE REAÇÕES QUÍMICAS QUE OCORREM EM NOSSO CORPO. MANTER-SE HIDRATADO MANTÉM ESSAS REAÇÕES QUÍMICAS FLUINDO SUAVEMENTE. MESMO 1% DESIDRATADO PODE CAUSAR UMA QUEDA SIGNIFICATIVA NO METABOLISMO.

O CORPO TEM DIFICULDADE EM SABER A DIFERENÇA ENTRE FOME E SEDE. ENTÃO, SE VOCÊ ESTÁ ANDANDO POR AÍ SENTINDO UMA SENSÇÃO TORTURANTE DE FOME, VOCÊ PODE APENAS ESTAR DESIDRATADO. EXPERIMENTE BEBER UM COPO D'ÁGUA EM VEZ DE FAZER UM LANCHE. E BEBA SEMPRE UM COPO CHEIO DE ÁGUA, ANTES DA REFEIÇÃO. PESSOAS QUE BEBEM ÁGUA ANTES DAS REFEIÇÕES COMEM EM MÉDIA 75 CALORIAS A MENOS EM CADA REFEIÇÃO.

DURANTE UM PROGRAMA DE PERDA DE PESO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO, PRECISAMOS DE MAIS. QUANTOS ?

RESPOSTA: SÃO EM MÉDIA 35 ML DIÁRIOS PARA CADA QUILO QUE TEMOS. OU SEJA, UMA PESSOA DE 60 KG DEVE FAZER A CONTA $60 \text{ KG} \times 35 \text{ ML}$ E DESCOBRIR QUE A RECOMENDAÇÃO É DE 2,1 LITROS POR DIA.



Limpar e aumentar o metabolismo



ADICIONE 2 GOTAS DE LIMÃO, TORANJA OU HORTELÃ-PIMENTA A SUA ÁGUA.

QUANDO ADICIONAMOS ÓLEOS ESSENCIAIS, COMO LIMÃO, HORTELÃ-PIMENTA OU TORANJA À NOSSA ÁGUA, ESTAMOS CAUSANDO UMA REAÇÃO QUÍMICA ESPECÍFICA NO CORPO.

FOI DEMONSTRADO QUE A HORTELÃ-PIMENTA DIMINUI A SENSÇÃO DE FOME, NÁUSEA E AZIA.

TORANJA É USADO PARA APOIAR A PRODUÇÃO DE SEROTONINA E AUMENTAR O METABOLISMO.

O LIMÃO TEM UM EFEITO DE LIMPEZA DA BOCA AOS INTESTINOS, E UMA VEZ METABOLIZADO TEM UM EFEITO POSITIVO NO FÍGADO E NOS RINS.

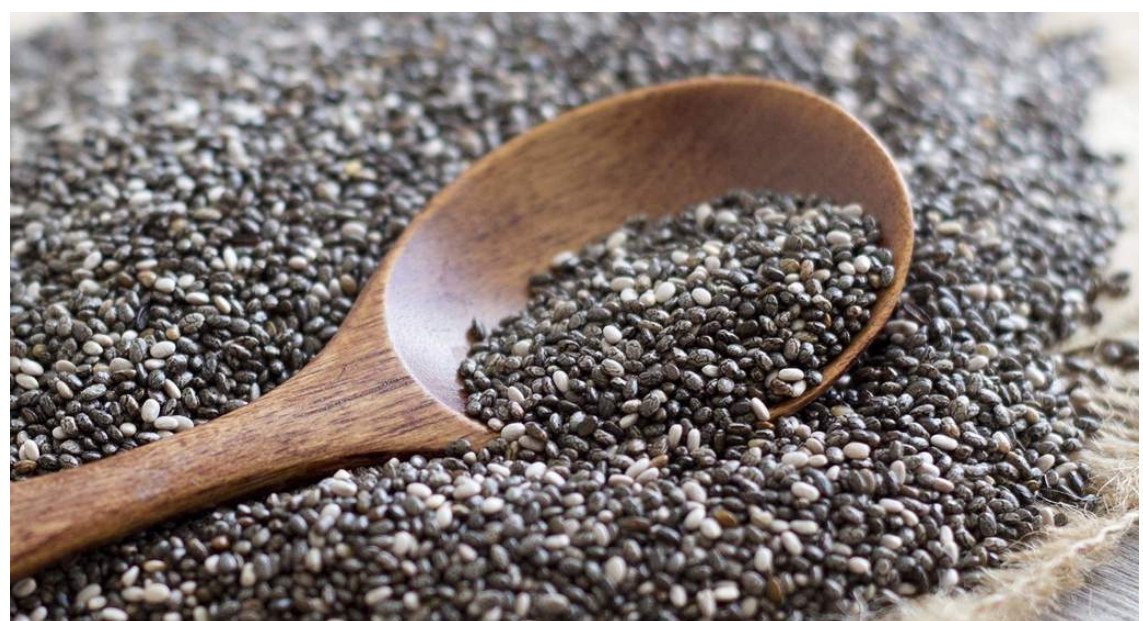
CARBOIDRATOS COMPLEXOS

*então, quais são carboidratos complexos ...?
comer cerca de 225-275 gramas por dia*

SIM, UMA DIETA BAIXA EM CARBOIDRATOS PODE AJUDÁ-LO A PERDER PESO RAPIDAMENTE, ESTABILIZAR O AÇÚCAR NO SANGUE E AUMENTAR O METABOLISMO. NO ENTANTO, SE VOCÊ ESTÁ BUSCANDO UMA PERDA DE PESO SUSTENTÁVEL E SAÚDE, VOCÊ DEVE INCLUIR CARBOIDRATOS, MAS NÃO APENAS QUAISQUER CARBOIDRATOS. ...

EXISTEM DOIS TIPOS PRINCIPAIS DE CARBOIDRATOS: COMPLEXOS E SIMPLES. OS CARBOIDRATOS COMPLEXOS SÃO AQUELES QUE SÃO MENOS PROCESSADOS, DIGERIDOS MAIS LENTAMENTE E COM ALTO TEOR DE FIBRA ALIMENTAR. OS CARBOIDRATOS SIMPLES SÃO AQUELES QUE SÃO DIGERIDOS MAIS RAPIDAMENTE. ELES SÃO FREQUENTEMENTE ADICIONADOS A ALIMENTOS PROCESSADOS E PREPARADOS NA FORMA DE AÇÚCARES REFINADOS E ADOÇANTES PROCESSADOS.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS SÃO FIBROSOS E AMILÁCEOS E SÃO ENCONTRADOS EM ALIMENTOS COMO LEGUMES, VEGETAIS RICOS EM AMIDO E GRÃOS INTEIROS. ESTES GERALMENTE NÃO SÃO OS CARBOIDRATOS QUE QUEREMOS COMER, SE FORMOS HONESTOS COM NÓS MESMOS ...



CARBOIDRATOS COMPLEXOS

TUDO BEM ENTÃO, QUANTO POSSO COMER?

DEPENDENDO DE SUA IDADE, SEXO, NÍVEL DE ATIVIDADE E SAÚDE GERAL, SUAS NECESSIDADES DE CARBOIDRATOS PODEM VARIAR. DE ACORDO COM A CLÍNICA MAYO, 45 A 65 POR CENTO DE SUAS CALORIAS DIÁRIAS DEVEM VIR DE CARBOIDRATOS. ISSO É IGUAL A CERCA DE 225 A 275 GRAMAS DE CARBOIDRATOS SE VOCÊ COMER 1.500 CALORIAS POR DIA.

AQUI ESTÃO ALGUMAS BOAS OPÇÕES:

MASSA DE TRIGO, FEIJÃO PRETO, AVEIA, PÃO DE TRIGO INTEIRO, SEMENTE DE FLOCO, CEVADA E QUINOA. ESSES NÃO SÃO SOMENTE BONS PARA SUA SAÚDE, MAS TAMBÉM UM SUPRESSOR DE APETITE ASSASSINATO QUE PODE AJUDAR A MANTER SEU PLANO FITNESS ACIONADO TODO O DIA.



SHAKES SAUDÁVEIS .. MANEIRA MAIS FÁCIL DE EXPLODIR OU AJUDAR SEUS OBJETIVOS DE SAÚDE ...

OK, ENTÃO EU ADORO FAZER UM SHAKE, SMOOTHIE OU SUCOS, ELES DEVEM SER SAUDÁVEIS NÉ? SIM E NÃO.

DEVEMOS SER HONESTOS COM NÓS MESMOS SOBRE ISTO, POIS PODE ARRUINAR LITERALMENTE OS NOSSOS OBJETIVOS DE SAÚDE MAIS RÁPIDO DO QUE UM SACO DE DORITOS !!

PRIMEIRO, HÁ SHAKES SUBSTITUTOS DE REFEIÇÃO E, EM SEGUIDA, HÁ SHAKES DE PROTEÍNA / FIBRA / CARBOIDRATOS COMPLEXOS ... GRANDE, ENORME, GIGANTESCA ... ME ENTENDE? ... DIFERENÇA.

SE ESTIVERMOS FAZENDO UM SHAKE SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO, ELE DEVE ESTAR ABAIXO DO LIMITE DE 350 CALORIAS, SER PREENCHIDO COM GORDURA SAUDÁVEL, PROTEÍNAS E CARBOIDRATOS LIMITADOS. SE VOCÊ ATENDER A ESSES REQUISITOS, E ELE REALMENTE SUBSTITUI SUA REFEIÇÃO, ENTÃO BOOOOMM CAMINHO A PERCORRER E DESFRUTAR.



o chamado "shake saudável" ...?

OK, DIGAMOS QUE VOCÊ QUEIRA USAR UMA PROTEÍNA EM PÓ, SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO QUE VOCÊ ENCONTRA ONLINE. SEM PROBLEMAS

AQUI ESTÃO ALGUNS DOS CRITÉRIOS EXIGIDOS:
MIN 30 GRAMAS POR COLHER, APENAS 1-3 GRAMAS DE AÇÚCAR POR PORÇÃO. NÃO CONTÉM GORDURA TRANS E INCLUI GORDURAS SAUDÁVEIS COMO O ÓLEO DE GIRASSOL, COM APENAS 3 A 5 GRAMAS DE GORDURA TOTAL POR PORÇÃO.

EU GOSTO MUITO DO SHAKE DE PROTEÍNA DOTERRA, EMBORA TENHA 8 GRAMAS DE PROTEÍNA, É MAIS DO QUE COMPENSADO NO EXCLUSIVO TRIM SHAKE®, O TRIM SHAKE® DEMONSTROU AJUDAR A CONTROLAR A LIBERAÇÃO DO HORMÔNIO DO ESTRESSE CORTISOL, QUE ESTÁ ASSOCIADO AO ACÚMULO DE GORDURA, PRINCIPALMENTE AO REDOR DO ESTÔMAGO, QUADRIS E COXAS.



OS MELHORES INGREDIENTES PARA SEUS SMOOTHIES E SHAKES ...

TUDO BEM, AO CRIAR UM SMOOTHIE, OU SHAKE DE PROTEÍNA, HÁ VÁRIAS COISAS QUE DEVEMOS PENSAR EM INCLUIR, E AINDA MAIS DEVEMOS DEIXAR DE FORA.

AQUI ESTÁ UMA LISTA DE INGREDIENTES A SEREM INCLUÍDOS: EM SEUS SHAKES / SMOOTHIES PARA PERDA DE PESO

ABACATE: SÃO OS ESPESSANTES PREFERIDOS PARA SMOOTHIES PARA PERDA DE PESO, OU INGREDIENTE QUE FORNECE AQUELA CREMOSIDADE CARACTERÍSTICA DOS SMOOTHIES. ELES FORNECEM UMA GRANDE QUANTIDADE DE GORDURA SAUDÁVEL, QUE O MANTERÁ SACIADO E SATISFEITO ATÉ A PRÓXIMA REFEIÇÃO, E UMA VARIEDADE DE VITAMINAS E MINERAIS QUE PROMOVEM A SAÚDE.

BERRIES: QUALQUER TIPO DE FRUTAS VERMELHAS, MORANGO, MIRTILO, AMORA E FRAMBOESA, POR EXEMPLO, ADICIONA UMA TONELADA DE SABOR A UM SMOOTHIE SEM ADICIONAR MUITAS CALORIAS OU AÇÚCAR. ALÉM DISSO, ELES SÃO RICOS EM FIBRAS, O QUE AJUDA A MANTÊ-LO SATISFEITO, E TEM ANTIOXIDANTES PARA SUA SAÚDE GERAL.

MELHORES INGREDIENTES PARA SEUS SMOOTHIES E SHAKES ...

PIMENTA CAIENA: ESTA ESPECIARIA NÃO SÓ ADICIONA UM TOQUE AO SEU SMOOTHIE, TAMBÉM AUMENTA SUA CAPACIDADE DE PERDA DE PESO. O COMPOSTO RESPONSÁVEL É CHAMADO CAPSAICINA. A PESQUISA TEM MOSTRADO QUE ADICIONÁ-LO AO CAFÉ DA MANHÃ REDUZ O CONSUMO DE GORDURA E CARBOIDRATOS HORAS MAIS TARDE. EM OUTRAS PALAVRAS, CONSUMIR UMA PEQUENA PIMENTA CAIENA DIMINUIRÁ SEU APETITE.

SEMENTES DE CHIA: AS MESMAS SEMENTES PEQUENAS QUE FAZEM O CABELO CRESCER EM ANIMAIS CERÂMICOS SÃO UMA GRANDE FERRAMENTA PARA PERDA DE PESO. ELES SÃO UM PACOTE DE FIBRA E PROTEÍNA PARA AJUDÁ-LO A MANTER SE SENTINDO COMPLETO E SATISFEITO E CONTÊM NUTRIENTES SAUDÁVEIS, COMO CÁLCIO, ANTIOXIDANTES E ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3. ELES TAMBÉM SÃO CONHECIDOS POR ABSORVER TOXINAS DO SEU TRATO DIGESTIVO.

CANELA: A ESPECIARIA POPULAR AJUDA A REGULAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE, MELHORANDO O METABOLISMO DA GLICOSE. ISSO RESULTA NA REDUÇÃO DA QUANTIDADE DE GLICOSE SANGUÍNEA QUE PODE SER ARMAZENADA COMO GORDURA. A GORDURA ABDOMINAL, ESTUDOS MOSTRARAM, É MAIS SENSÍVEL AOS EFEITOS DA CANELA DO QUE A GORDURA DE QUALQUER OUTRA PARTE DO CORPO.

MELHORES INGREDIENTES PARA SEUS SMOOTHIES E SHAKES ...

ÓLEO DE COCO: ESTA É UMA ADIÇÃO INCRÍVEL A QUALQUER SHAKE, UMA BOA GORDURA SAUDÁVEL EM SEUS SMOOTHIES E DIETA É IMPERATIVA SE VOCÊ ESTÁ REALMENTE QUERENDO PERDER PESO E ALCANÇAR UMA SAÚDE IDEAL. AS GORDURAS PREDOMINANTES (CADEIA MÉDIA) NO ÓLEO DE COCO SÃO UTILIZADAS PELO CORPO PARA ENERGIA AO CONTRÁRIO DE SER ARMazenADO COMO GORDURA. ESTE SUPERALIMENTO O MANTÉM SATISFEITO, ENERGIZADO E SE SENTINDO BEM. BUSQUE POR UM ÓLEO DE COCO ORGÂNICO VIRGEM PARA SEU CONSUMO INTERNO E SUAVES.

IOGURTE GREGO: EM COMPARAÇÃO COM OUTROS ESTILOS DE IOGURTE, O IOGURTE GREGO É MUITO MAIOR EM PROTEÍNA. ISSO SIGNIFICA QUE PODE ENCHER VOCÊ E MANter MAIS COMPLETO POR MAIS TEMPO. VARA COM CLARO. AS VARIEDADES AROMADAS GERALMENTE POSSUEM MUITO AÇÚCAR ADICIONADO.

GORDURAS SAUDÁVEIS: AS GORDURAS SAUDÁVEIS SÃO VITAIS PARA SUA SAÚDE GERAL E AJUDAM A MANter VOCÊ SATISFEITO POR HORAS. NEGAR TOTALMENTE A GORDURA NÃO É UMA FORMA DE PERDER PESO. VOCÊ SÓ SE SE SENTIRÁ INSATISFEITO QUANDO COMER. O CONSUMO DE GORDURA SAUDÁVEL AMPLA É NA VERDADE UMA PARTE INTEGRAL DE QUALQUER PLANO DE PERDA DE PESO. INCLUA GORDURAS EM SEUS SMOOTHIES, ADICIONANDO ABACATE, ÓLEO DE COCO OU NOZES E MANTEIGAS DE NOZ.

MELHORES INGREDIENTES PARA SEUS SMOOTHIES E SHAKES ...

FOLHAS VERDES : VERDES, COMO COUVE, ESPINHA, DENTE-DE-LEÃO E ALFACE ROMANA, ELES TEM FITONUTRIENTES E BAIXOS EM CALORIAS. ELES TAMBÉM SÃO RICOS EM FIBRA.

POLPA DE FRUTA: SE VOCÊ TEM UM JUICER, SABE QUE ALÉM DO SUCO, TERMINA COM UMA PILHA DE POLPA APÓS FAZER UM SUCO. ISSO É TODA A FIBRA DAS FRUTAS E EM VEZ DE JOGAR OU COMPOSTAR, VOCÊ PODE ADICIONAR AOS SEUS SMOOTHIES PARA UMA FONTE NATURAL DE FIBRA. NO ENTANTO, NÃO ADICIONE O SUCO.

STEVIA: IM 50/50 NESTE, MAS DAS OPÇÕES É A MAIS SAUDÁVEL. SE A FRUTA QUE VOCÊ ADICIONA AO SEU SMOOTHIES NÃO É SUFICIENTE PARA VOCÊ, CONSIDERE USAR STEVIA. ESTE DOCANTE NATURAL DE CALORIA ZERO VEM DE UMA PLANTA E ESTÁ LIVRE DOS EFEITOS SECUNDÁRIOS E DOS RISCOS DOS ADOÇADORES ARTIFICIAIS.

CHÁ / ÁGUA / GELO: MUITAS RECEITAS DE SMOOTHIES RECEBEM LEITE OU SUCO DE FRUTA PARA CRIAR A CONSISTÊNCIA CERTA. PARA EVITAR AS CALORIAS EXTRAS, SUBSTITUA POR CHÁ, ÁGUA OU GELO, O CHÁ HERBAL É UM BOM SUBSTITUTO DO SUCO. O CHÁ VERDE CONTÉM NUTRIENTES SAUDÁVEIS, INCLUINDO UM COMPOSTO PENSADO PARA AJUDAR NA PERDA DE PESO, E TEM SABOR SUAVE. PARA UMA CONSISTÊNCIA MAIS COMO UM SHAKE, USE GELO.

PIORES COISAS PARA COLOCAR EM NOSSOS SMOOTHIES E SHAKES

FRUTAS OU VEGETAIS ENLATADOS: PRODUTOS FRESCOS SÃO SEMPRE MELHORES, MAS QUANDO VOCÊ NÃO CONSEGUE ENCONTRAR O QUE DESEJA, RECORRA AOS ALIMENTOS CONGELADOS ANTES DAS LATAS. FRUTAS E VEGETAIS ENLATADOS GERALMENTE TÊM CONSERVANTES OU ADOÇANTES QUE AUMENTAM A QUANTIDADE DE CALORIAS. ELES TAMBÉM PERDERAM UMA QUANTIDADE SIGNIFICATIVA DE SEU VALOR NUTRICIONAL. FRUTAS E VEGETAIS FRESCOS E CONGELADOS MANTÊM O CONTEÚDO DE NUTRIENTES POR MUITO MAIS TEMPO DO QUE PRODUTOS ENLATADOS.

LATICÍNIOS: PRODUTOS LÁCTEOS COMO LEITE, SORVETE OU IOGURTE CONGELADO SÃO INGREDIENTES COMUNS EM SMOOTHIES, MAS ESTÃO REPLETOS DE CALORIAS EXTRAS. EXISTEM EXCEÇÕES, COMO LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR E IOGURTE GREGO PURO E GORDO, QUE É RICO EM PROTEÍNAS E BAIXO TEOR DE AÇÚCAR, MAS A MAIORIA DOS LATICÍNIOS DEVE SER EVITADA.

SUCO DE FRUTA: O SUCO COSTUMA SER RICO EM AÇÚCAR E CALORIAS E BAIXO VALOR NUTRICIONAL, ESPECIALMENTE EM PRODUTOS COMPRADOS EM LOJAS. MUITOS CONTÊM ADOÇANTES ADICIONADOS E TODOS PERDERAM AS FIBRAS DA FRUTA INTEIRA. UMA QUANTIDADE LIMITADA DE SUCO 100 POR CENTO É BOM, MAS MUITO SÓ VAI AUMENTAR SUA INGESTÃO TOTAL DE CALORIAS (RUIM).

NÃO INCLUA ESTES ...

ALGUNS PÓS DE PROTEÍNA: POR "ALGUNS" EU QUERO DIZER OS CHEIOS DE PREENCHIMENTOS E INGREDIENTES SUSPEITOS (A LISTA DE INGREDIENTES É UMA LONGA LISTA DE PALAVRAS DIFÍCEIS DE PRONUNCIAR), QUE NÃO SUPORTAM A PERDA DE PESO SAUDÁVEL. UM PÓ DE PROTEÍNA LIMPO É PERFEITAMENTE ACEITÁVEL. NÃO SINTA QUE VOCÊ PRECISA USAR UM PÓ DE PROTEÍNA, POIS EXISTEM MUITAS FONTES DE PROTEÍNA SAUDÁVEIS INTEIRAS, COMO NOZES, MANTEIGAS DE NOZ, SEMENTES, IOGURTE GREGO,

ADOÇANTES: SE SEU SMOOTHIE ESTÁ MUITO DOCE, PROVAVELMENTE VOCÊ ESTÁ PESANDO A MÃO NO ADOÇANTE E POTENCIALMENTE CONSUMINDO AÇÚCAR DEMAIS PARA UM PLANO DE PERDA DE PESO. STEVIA É UM ADOCANTE NATURAL SEM CALORIAS QUE VOCÊ PODE USAR. .

FRUTAS MUITO DOCES: TODAS AS FRUTAS FRESCAS SÃO BOAS PARA VOCÊ E UMA MANEIRA NATURAL DE ADICIONAR SABOR E DOÇURA AO SEU SMOOTHIE, MAS DEMASIADO PODE SER UM PROBLEMA. MUITA FRUTA EM UM SMOOTHIE PODE AUMENTAR SEU AÇÚCAR NO SANGUE E CAUSAR PROBLEMAS DIGESTIVOS. UMA BOA REGRA É PEGAR A AVOCADOS/ABACATES E FRUTAS VERMELHAS. PEQUENAS QUANTIDADES DE FRUTAS MAIS DOCES, COMO BANANA, MAÇÃ, MANGA E ABACAXI ESTÃO BEM, MAS CONSUMA EM UMA QUANTIDADE PEQUENA. SMOOTHIES COM ALTO DE AÇÚCAR SÃO IDEAIS PARA O GANHO DE PESO.

SHAKES SAUDÁVEIS .. MANEIRA MAIS FÁCIL DE TE AJUDAR COM SEUS OBJETIVOS DE SAÚDE ...

aqui estão alguns exemplos para você ... hummm

AGORA VEMOS QUE NEM TODOS OS SHAKES, VITAMINAS DE FRUTAS ETC. SÃO CRIADOS IGUAIS. ENTÃO ENLOUQUEÇA, INVENTE, JOGUE AS COISAS BOAS DENTRO DELE, SABORIZE COM ÓLEOS ESSENCIAIS, E CRIE O SEU PRÓPRIO SHAKE ... DÊ UM NOME LEGAL E NOS DIGA ... NÓS AMAMOS COISAS NOVAS!

AQUI ESTÃO ALGUNS ÓTIMOS ... MAS PRESTE ATENÇÃO ÀS CALORIAS NELES ... LEMBRE-SE DE QUE UM SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO É UM SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO.



SHAKE DE PROTEÍNA DE TORTA DE CEREJA



INGREDIENTES

2 COLHERES DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE EM PÓ
1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR,
1/2 BANANA
1/4 XÍCARA DE CEREJAS CONGELADAS
4-6 CUBOS DE GELO

OS NÚMEROS:

POR PORÇÃO DE 2 COPOS:

330 CAL

5,2 G DE GORDURA

56,8 G DE CARBOIDRATOS

8,8 G DE FIBRA

23,2 G DE PROTEÍNA

SHAKE DE PROTEÍNA DE PÊSSEGO E FOLHAS



INGREDIENTES

2 COLHERES DE PROTEÍNA EM PÓ NA BAUNILHA
1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR
1/4 XÍCARA DE PÊSSEGOS CONGELADOS
1/4 XÍCARA DE ABACAXI CONGELADO
1/2 BANANA
2 XÍCARAS DE COUVE OU ESPINAFRE
1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA MOÍDA

OS NÚMEROS:

POR PORÇÃO DE 2 E 1/2 COPOS:

436 CAL

9 G DE GORDURA (2,5 G SAT)

62 G DE CARBOIDRATOS

629 MG DE SÓDIO

33 G DE PROTEÍNA

SHAKE GELADO DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

2 COLHERES DE PROTEÍNA EM PÓ EM CHOCOLATE
1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR
1/2 BANANA
3 XÍCARAS DE GELO
½ COLHER DE CHÁ DE GOMA XANTANA
½ COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BAUNILHA

OS NÚMEROS:

POR 2 COPOS. SERVINDO:

261 CAL

6,5 G DE GORDURA (0,5 G DE GORDURA SATURADA)

30 G DE CARBOIDRATOS

510 MG DE SÓDIO

6 G DE FIBRA

26 G DE PROTEÍNA

SHAKE DE PROTEÍNA

BANANA-BOAT



INGREDIENTES

2 COLHERES DE PROTEÍNA EM PÓ DE BAUNILHA
3 COLHERES DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS
1 BANANA
1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR
½ XÍCARA DE ÁGUA FRIA
¼ COLHER DE CHÁ DE CANELA
5 CUBOS DE GELO

OS NÚMEROS:

POR PORÇÃO DE 2 COPOS:
499 CAL
7 G DE GORDURA
78 G DE CARBOIDRATOS
9 G DE FIBRA
30 G DE PROTEÍNA

SMOOTHIE

DE GENGIBRE E MAMÃO



INGREDIENTES

1/4 XÍCARA DE MAMÃO, RESFRIADO E CORTADO EM PEDAÇOS

1 XÍCARA DE GELO

½ XÍCARA DE IOGURTE GREGO DESNATADO

1 GOTA DE ÓLEO ESSENCIAL DE GENGIBRE

1 GOTA DE ÓLEO ESSENCIAL DE LIMÃO

1 COLHER DE CHÁ DE STÉVIA

FOLHAS DE HORTELÃ

PROTEÍNA EM PÓ, BAUNILHA, OPCIONAL

OS NÚMEROS:

POR PORÇÃO DE 2 COPOS:

181 CAL

1 G DE GORDURA (0 G SAT)

39 G DE CARBOIDRATOS

102 MG DE SÓDIO

4 G DE FIBRA

8 G DE PROTEÍNA

MANTEIGA DE AMÊNDOA E BANANA



INGREDIENTES

PORÇÕES: 1

½ C DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

½ XÍCARA DE IOGURTE GREGO INTEGRAL SEM
AÇÚCAR

2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

1/2 BANANA

1 COLHER DE CHÁ DE STEVIA

5 CUBOS DE GELO

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO) 366 CAL, 18 G PRO, 40 G DE
CARBOIDRATOS, 3 G DE FIBRA, 32 G DE AÇÚCAR, 16,5
G DE GORDURA, 3,5 G DE GORDURA SATURADA, 151
MG DE SÓDIO

SMOOTHIE

DE MIRTILO



INGREDIENTES

PORÇÕES: 1

1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

1/4 DE XÍCARA DE MIRTILOS CONGELADOS

1/2 BANANA

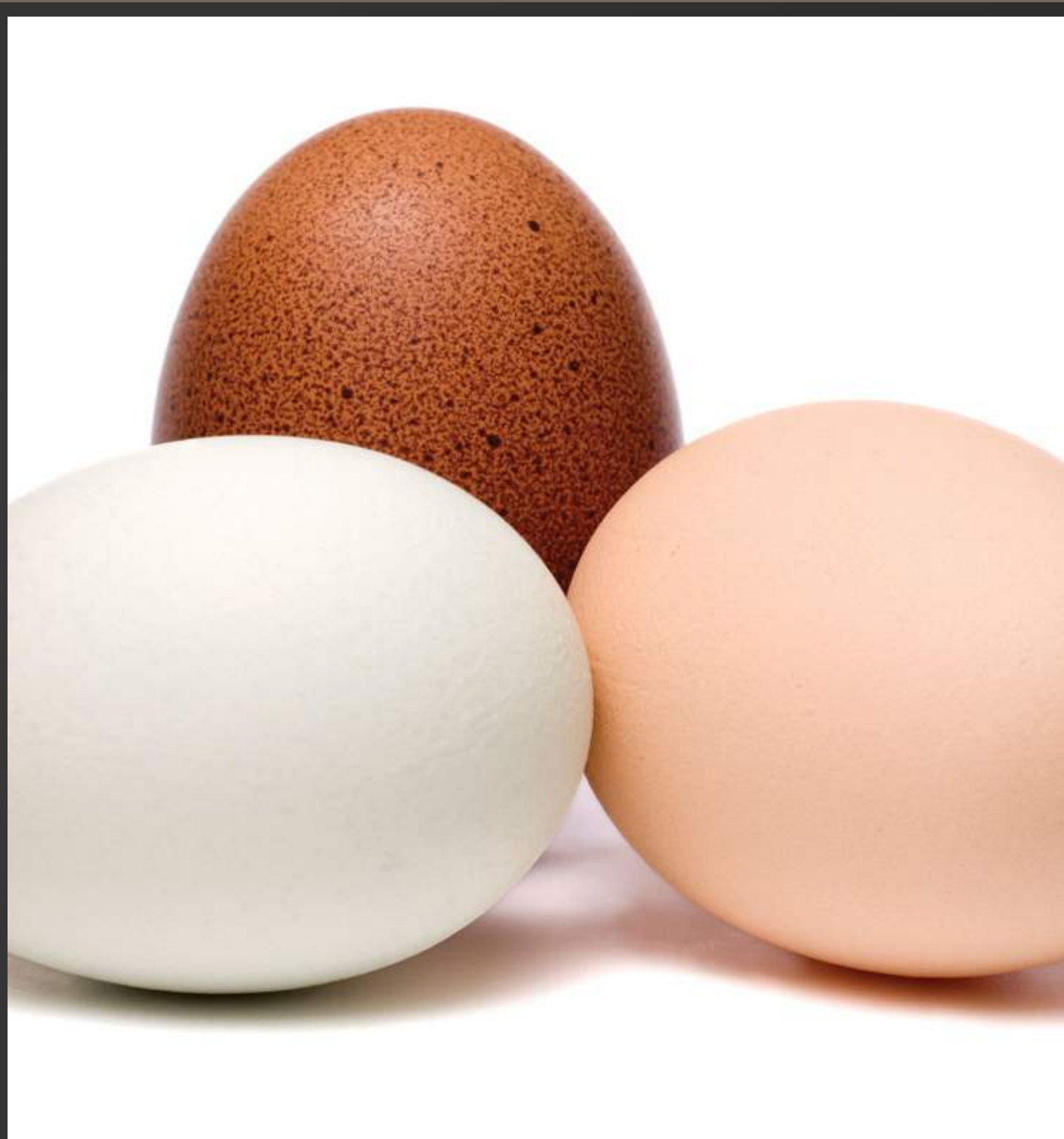
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE LINHAÇA ORGÂNICO
PRENSADO A FRIO

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO) 273 CAL, 9 G PRO, 29 G DE
CARBOIDRATO, 4 G DE FIBRA, 24 G DE AÇÚCAR, 14,5 G
DE GORDURA, 1,5 G DE GORDURA SATURADA, 103 MG
DE SÓDIO

COMPROMETA-SE * DIVIRTA-SE * TENHA ORGULHO

Dia 1-21

este é o começo de algo incrível



Carpe Diem

Aproveite o dia...

Nós podemos fazer coisas difíceis

VAMOS FAZER ISSO JUNTOS...