



Emagrecimento Saudável

Um guia para você alcançar
sua melhor versão!

**Olá! Eu sou a nutricionista Cintia Dias
e criei esse e-book com o intuito de
ajudar você alcançar o seu objetivo.
Aqui você encontra o necessário para
alcançar sua melhor versão.
Dicas práticas e um modelo de
cardápio para te ajudar!**





Emagrecimento x Perda de peso

Há uma diferença entre a perda de peso e o emagrecimento.

Na perda de peso ocorre redução de peso, já quando você emagrece o intuito é perder gordura, deste modo o emagrecimento é o que você deve buscar.

Ele ocorre de maneira mais saudável, onde é necessário respeitar suas necessidades individuais.

CINTIA DIAS
Cd
NUTRICIONISTA



O que fazer para emagrecer?

Consumir calorias em excesso é um dos motivos que leva uma pessoa a ganhar peso para que o emagrecimento ocorra é necessário realizar um déficit calórico, ou seja, você deverá consumir menos calorias do que você gasta.



Déficit Calórico

O déficit calórico é a estratégia principal para o emagrecimento ele consiste em você consumir menos calorias e gastar mais. Para você entender melhor:

Exemplo:

Gasto
energético

1900 kcal



Dieta

1600 kcal



CINTIA DIA
cd
NUTRICIONISTA



Aumente seu gasto energético!

Outra atitude que vai te ajudar nessa fase é aumentar seu gasto energético através da prática de exercícios físicos.

Treinos de força, como musculação e crossfit podem te auxiliar a desenvolver músculos o que é importante, mas o fundamental é se movimentar e ser uma pessoa ativa no dia a dia.

Encontre um exercício que você goste isso vai te ajudar a criar constância.

CINTIA DIAS
cd
NUTRISTA

CINTIA DIAS
Cd

NUTRICIONISTA

Mudança de hábito!





Dormir bem!

O sono é fundamental, durante o sono acontecem processos fisiológicos importantes, liberação de hormônios que podem influenciar no processo de emagrecimento, no ganho de massa muscular e na saúde em geral.

Pratique a higiene do sono

A higiene do sono consiste em adotar uma série de hábitos que vão te ajudar ter um sono de qualidade e reparador!

CINTIA DIAS
cd 

Passos para uma boa higiene do sono:

Crie um ambiente propício para o sono. Isso significa desligar as luzes e reduzir a exposição a estímulos luminosos antes de dormir. A luz interfere na produção de melatonina, o hormônio responsável por regular o sono.

Realize atividades relaxantes, um banho morno, uma leitura ou música bem calma!

Invista em chás calmantes:
Camomila, mulungu, passiflora,
lavanda, melissa são exemplos.

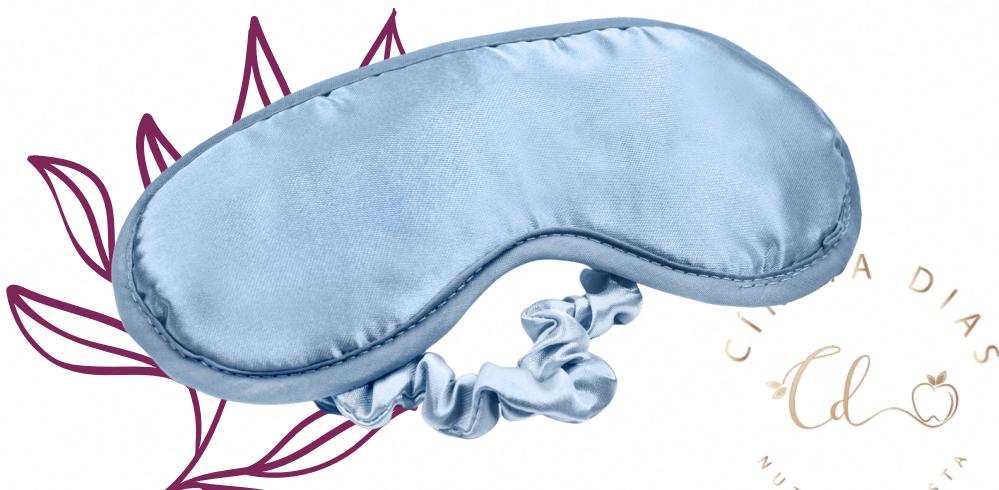


CINTIA DIAS
cd
NUTRICIONISTA

Passos para uma boa higiene do sono:

Estabeleça uma rotina regular de sono. Tente ir para a cama e acordar sempre no mesmo horário, isso vai ajudar a regular o seu relógio biológico.

Cuide do ambiente que você dorme, lençóis limpos, cama e travesseiros confortáveis, são cuidados que trazem bem estar e fazem total diferença.



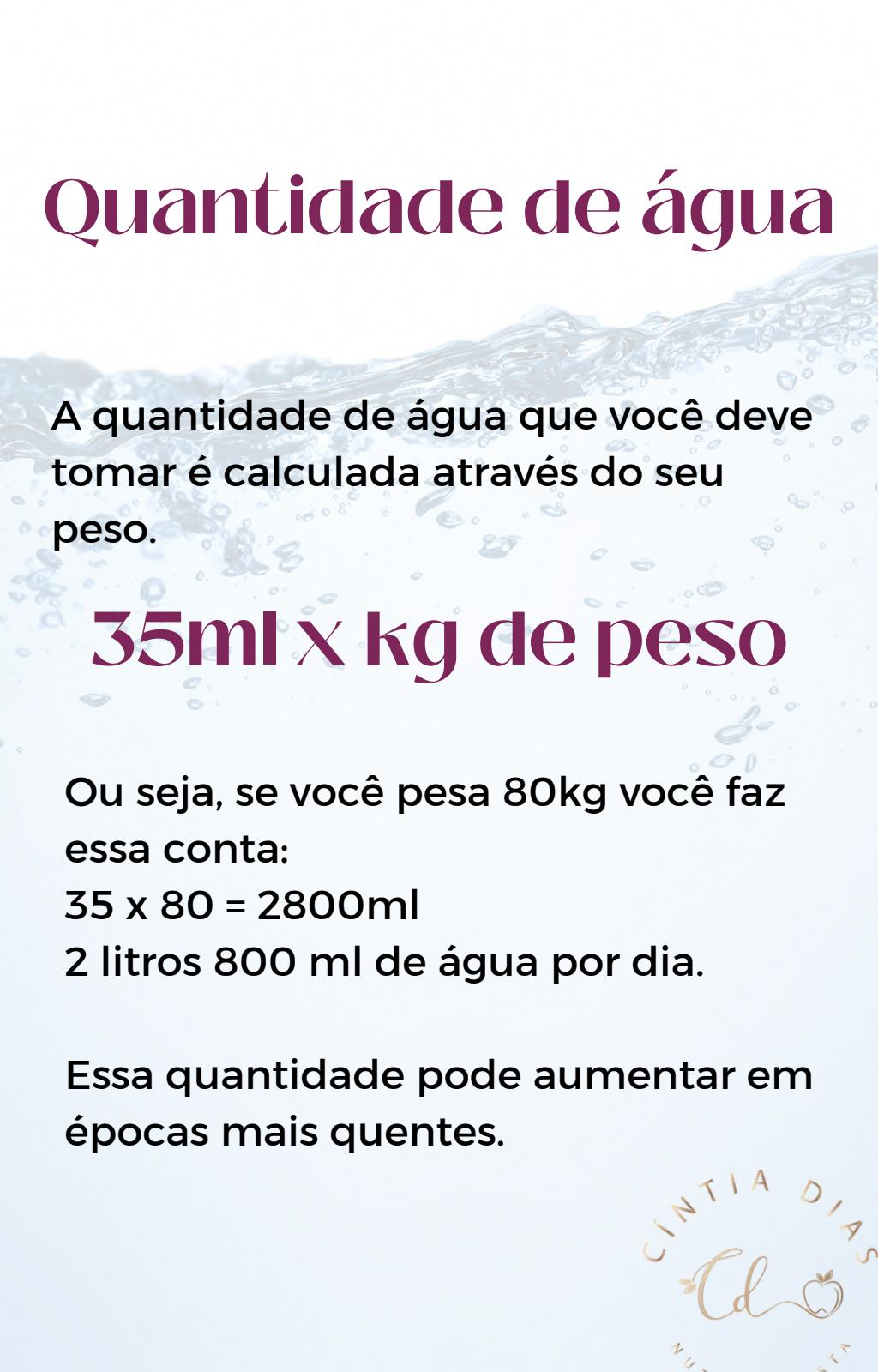
Beba água!

A água é responsável por conservar os nossos órgãos em bom estado de funcionamento, por essa razão é importante analisar a importância da água e hidratação

Algumas funções da água:

- Transporte de nutrientes para as células e tecidos corporais;
- Auxílio na eliminação de toxinas;
- Regulagem da temperatura corporal;
- Fundamental para vários processos fisiológicos como absorção, digestão e excreção;
- Aprimora o funcionamento do sistema circulatório.

Quantidade de água



A quantidade de água que você deve tomar é calculada através do seu peso.

35ml x kg de peso

Ou seja, se você pesa 80kg você faz essa conta:

$$35 \times 80 = 2800\text{ml}$$

2 litros 800 ml de água por dia.

Essa quantidade pode aumentar em épocas mais quentes.



Cuide da qualidade da sua alimentação

É necessário entrar em déficit calórico sem deixar de priorizar a qualidade das suas refeições.

- Garantir um bom consumo proteico
- Consumir alimentos fontes de fibras
- Ingerir frutas, verduras que dão suporte de vitaminas e minerais.

Você deve se preocupar com a nutrição do seu corpo além das calorias.

Calorias importam, quanto menos exceções você abrir melhor.

Organize suas compras e priorize o consumo de alimentos mais naturais.

Ande sempre com uma garrafa de água para te ajudar!

Dieta não precisa ser sofrida, pelo contrário pode ser muito prazerosa.

Os exercícios físicos aceleram seus resultados, além de te tornar uma pessoa mais saudável e disposta.

CINTIA DIA
Cd 

CINTIA DIAS
Cd 
NUTRICIONISTA

Controle glicêmico



Evite comer carboidrato sozinho

Quando consumimos o carboidrato sozinho, uma fatia de pão por exemplo é absorvida rapidamente e estimula a insulina.

A insulina alta sinaliza para depósito de gordura principalmente na região abdominal, por isso no processo de emagrecimento é fundamental ter o controle glicêmido das suas refeições.

A proteína e as fibras vão ajudar a reduzir a velocidade de absorção do carboidrato e evitar picos de insulina no seu dia a dia.



CINTIA DIAS
cd
NUTRITION

Exemplo de combinações



MORANGO



IOGURTE



CASTANHAS



TAPIOCA



PROTEÍNA



SEMENTE DE CHIA



BANANA



WHEY



CASTANHAS



PÃO



OVOS



ABACATE

CINTIA DIAS

CINTIA DIAS
Cd 
NUTRICIONISTA

cardápio para emagrecer 1600kcal





08:00 - Café da manhã



Café - 1 Xícara(s) de café ou chá (80ml)

Peito de frango desfiado - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g) ou

Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)

Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)

Acém moído cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (55g)

Banana prata - 1 Unidade(s) grande(s) (55g) ou

Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)

Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)

Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

Pão de forma integral - 2 Fatia(s) (50g) ou

Cuscuz de milho - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (90g)

Goma de tapioca - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)

Pão francês - 1 Unidade(s) (50g)

10:00 - Colação



**Uva Rubi ou Itália - 15 Unidade(s) (120g) ou
Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)
Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s) (150g)
Goiaba - 1 Unidade(s) pequena(s) (105g)**

**Castanha de caju - 4 Unidade(s) (10g) ou
Castanha-do-Brasil/Pará crua - 2 Unidade(s) (8g)
Semente de chia - 1 Colher(es) de sopa cheia(s)
(15g)
Semente de linhaça - 1 Colher(es) de sopa
cheia(s) (15g)**

13:00 Almoço



Salada de folhas e vegetais a vontade!

Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g) ou

Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)

Cenoura cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g)

Mix de legumes - 1 Concha(s) média(s) cheia(s) (130g))

Patinho moído refogado -

4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) ou

Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)

Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)

Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g))

Arroz branco cozido -

4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g) ou

Arroz integral cozido -

4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

Mandioca/Aipim cozido -

4 Colher(es) de sopa rasa(s) (100g)

Batata inglesa cozida -

8 Colher(es) de sopa cheia(s) (240g)

Feijão carioca cozido -

1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g) ou

Feijão preto cozido -

1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)

Grão de bico cozido -

1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)

Ervilha enlatada -

1 Colher(es) de arroz cheia(s) (38g)



15:00 - Lanche

Ovo de galinha frito/mexido - 1 Unidade(s)

média(s) (50g) ou

Ovo de galinha cozido - 1 Unidade(s) grande(s) (55g)

Atum em óleo - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Meia dose de whey protein - Meio Scoop (15g)

Abacaxi - 2 Fatia(s) pequena(s)

(150g) ou

Mamão formosa - 1 Fatia(s) média(s) (170g)

Uva Rubi ou Itália - 15 Unidade(s) (120g)

Geléia de frutas sem açúcar - 2 Colher(es) de sobremesa cheia(s) (52g)

Cuscuz de milho - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) ou

Farelo de aveia - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (30g)

Pão de forma integral - 1 Fatia(s) (25g)

Bolacha de arroz - 8 Unidade(s) (20g)

Queijo muçarela - 1 Fatia(s) grande(s) (30g) ou

logurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)

Requeijão light zero lactose - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)

Queijo minas meia cura - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)

19:00 - Jantar



Salada de folhas e vegetais a vontade!

Cenoura cozida -

3 Colher(es) de sopa cheia(s) (75g) ou

Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)

Beterraba cozida - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (60g)

Mix de legumes - 1 Concha(s) média(s) cheia(s) (130g)

Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g) ou

Patinho moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)

Lombo de porco assado - 2 Fatia(s) pequena(s) (90g)

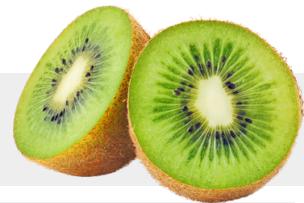
Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)

Batata inglesa cozida - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g) ou

Batata doce cozida - 2 Fatia(s) pequena(s) (80g)

Mandioca/Aipim cozido - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (50g)

Inhame cozido - 2 Fatia(s) pequena(s) (60g)



21:00 - Ceia

Chá de camomila - 1 Xícara(s) de chá (180ml) ou

Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)

Chá de mulungu - 1 Xícara(s) de chá (180ml)

Chá de passiflora - 1 Xícara(s) de chá (180ml)

Kiwi - 1 Unidade(s) pequena(s) (65g) ou

Morango - 5 Unidade(s) (100g)

Uva Rubi ou Itália - 7.5 Unidade(s) (60g)

Ameixa seca - 2.5 Unidade(s) média(s) (13g)

CINTIA DIAS
Cd
NUTRICIONISTA

receita de molho para salada



Molho para salada de iogurte

Ingredientes:

- 170 gramas de iogurte natural
- Suco de 1 limão
- 1 colher de café de orégano
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, colocar o iogurte natural, o suco de 1 limão, o azeite, o sal a gosto e o orégano.
2. Com um fouet, misture e bata bem todos os ingredientes.
3. Está pronto para servir com saladas de sua preferência.



Molho para salada Mostarda e mel

Ingredientes:

- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 col de sobremesa de mostarda
- 2 col de sopa de iogurte desnatado
- sal marinho a gosto
- 1 col de sopa de azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo:

Para o preparo basta misturar bem todos os itens.



Molho para salada Caprese

Ingredientes:

- 1 colher de chá de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 gota de adoçante
- sal marinho a gosto
- pimenta-branca a gosto
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico

Modo de Preparo:

Colocar primeiro o vinagre junto com azeite em um compartimento de plástico ou vidro. Na sequência, adicionar os outros itens e mexer bem.



CINTIA DIAS
Cd 
NUTRICIONISTA

Comportamiento alimentar



Escute o seu corpo e pare de viver no automático.

Coma devagar com atenção pois a saciedade pode demorar a ser percebida, comendo rápido demais você pode perder essa noção e comer mais do que precisa.



O ideal é você se sentir cheio, porém de forma agradável, sem desconfortos ou sensação de dor abdominal.



Evite distrações, como comer em frente a televisão, se isso acontecer, tenha a consciência de que você comeu o suficiente só não prestou atenção.

Aprenda a respeitar sua fome

Ter a percepção da saciedade, saber escutar sua fome é muito importante para quem deseja ter um estilo de vida mais saudável e a melhor forma de melhorar a relação com a comida.

Sinais de fome física:

Estômago roncando.

Baixa disposição, falta de energia.

Dor de cabeça, após muito tempo sem comer.

Já podemos começar a
dar os primeiros passos
para uma vida saudável.

