



Orientações gerais

1- Ingestão hídrica: 35ml x seu peso (40% pode ser em chás, chimarrão, água com gás) - Café, sucos e refrigerante não entram na conta. Marli, sua meta diária é de 2,7 litros.

2- Consumo de frutas: Pelo menos 3 porções ao dia, dando preferência para as frutas menos calóricas (melão, morango, kiwi, melancia, uva...) - pode inclui-la no café da manhã, lanches ou na ceia.

3- Chás diuréticos: Alguns chás auxiliam na redução do apetite e reduzir a retenção hídrica, logo, é uma ótima estratégia para o emagrecimento: 1 a 3 xícaras por dia de chás como: Cavalinha, Hisbisco, Chá verde, Carqueja e Gengibre.

• **DICA:** usar outros chás ou frutas para deixar o chá mais saboroso e adocicado. Ex: 1 colher de sopa de Hibisco + 2 folhas de hortelã + 1 rodela de laranja.

4- Jejum: O jejum é uma estratégia usada para dar estímulos diferentes para o corpo queimar mais gordura. Lembre-se: o corpo se adapta muito fácil, logo, ficar em jejum todos os dias não ajuda emagrecer mais.

• **COMO FAZER O JEJUM:** 1x ou 2x por semana você vai realizar o jejum intermitente, sem consumir alimentos e bebidas no mínimo 12 horas e no máximo 16 horas (Conforme o corpo acostumar com o jejum, você vai aumentando o tempo). Café sem açúcar e água é permitido nesse período.

• **EX:** Realizar a ultima refeição do dia (jantar) 20:30, dando início ao jejum 21:00 e finalizar o jejum no almoço do dia seguinte 12:00 (15hrs de jejum).

É fundamental que a refeição que antecede a sucede o jejum seja nutritiva, completa e com alimentos saudáveis.

5- Intestino: É fundamental o intestino estar funcionado corretamente para ocorrer o processo de emagrecimento. É necessário ir ao banheiro pelo menos 1x ao dia, as fezes não podem ser muito amolecidas (diarreia) ou muito duras, machucando na hora de evacuar.

• Orientações para um bom funcionamento intestinal:

• **ÁGUA:** Ingerir a quantidade ideal de água diária descrita no primeiro tópico (iniciar o dia com um copo de água em temperatura ambiente ou um chá morno ajuda a “acordar” o intestino).

• **FIBRAS:** Consumir uma boa quantidade de alimentos que fornece fibras todos os dias. Elas são encontradas nos produtos integrais, aveia, frutas, verduras, semente como: chia, linhaça, semente de abóbora e girassol...

• Evitar ao máximo produtos industrializados que contêm muito açúcar, gordura e corantes artificiais.

• **IMPORTANTE:** A constipação NÃO é normal, se for mais de 3 dias me procure para que possamos investigar possíveis intolerâncias alimentares e fazer um tratamento individualizado.

6- Escolhas alimentares: Escolha com sabedoria os alimentos que vão compor seu prato com boas opções de carboidratos, proteínas e gorduras boas.

• **LEMBRE-SE:** a alimentação adequada ajuda no emagrecimento, melhora o resultado dos procedimentos estéticos e garante uma boa qualidade de vida: SAÚDE.



CARBOIDRATOS (CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS): Batata doce ou inglesa, arroz, macarrão, aipim/mandioca, pão, tapioca, quinoa, aveia, milho...

PROTEÍNA VEGETAL: Feijão (todos os tipos), lentilha, grão-de-bico, ervilha...

PROTEÍNA ANIMAL: Carne bovina, frango, peixe, ovos, leite e derivados...

GORDURAS BOAS: azeite de oliva, oleaginosas (amendoim, castanhas, amêndoa...), abacate, ovos...

LEGUMES E VERDURAS: abóbora, brócolis, cenoura, folhas, berinjela, abobrinha, tomate, vagem, beterraba, couve-flor...

SHOT: todos os dias antes do café da manhã tomar um shot anti-inflamatório (ajuda na imunidade também)

• **Modo de preparo:** Em um copo, espremer 1/2 limão + 1 colher de chá de cúrcuma/açafrão-da-terra em pó, acrescentar 50 ml ou 2 dedos do copo de água e 20 gotas de própolis verde alcoólico 25%. Tomar imediatamente.

Realizar refeições iguais ou semelhantes as sugeridas abaixo

* PÓS CRIO (até 90 dias após procedimento)

Evitar ou diminuir a quantidade e frequência de bebida alcoólica por 90 dias.

- Evite beber mais de 2 doses
- Prefira tônica ou energético zero sempre que possível
- Gim é a bebida menos calórica.
- Sempre beber água junto para evitar desidratação
- Refeições livres: se possível apenas 1x na semana. Não ultrapassar 3x para garantir um bom resultado no procedimento.

- As refeições diárias também são mantidas por 90 dias.

3 OPÇÕES DE CÁRDAPIOS SAUDÁVEIS

Opção 1	Desjejum	Café da manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
	SHOT	1 fatias de pão integral OU 1/2 pão francês + 2 ovos + 1 fatia de queijo muçarela + 1 xícara de café preto ou chás indicados nas orientações gerais	1 porção de fruta da sua preferência + 2 castanhas	1/2 Prato: Alface americana, brócolis e cenoura cozida + Arroz integral + Feijão preto + Carne bovina magra(moída, cubos, bife, carne de panela, almondegas	Iogurte natural + 1 porção de fruta (Se preferir pode bater com o iogurte para adoçar) + 1 colher e sopa de aveia flocos finos + 1 colher de chá de mel para adoçar caso necessário	Repetir a opção do almoço, apenas retirar o feijão OU Crepioca salgada com salada (receita no ebook) - 2 colheres de sopa de tapioca - 2 ovos - 1 clara - 1 fatia de queijo	1 porção de fruta, dando preferências para as que induzem o sono (kiwi, banana, uva) + 1 xícara de chá (camomila, erva cidreira, mulungu, folha de maracujá...)
Opção 2	SHOT	Avocado toast (receita no ebook) - 1 fatia de pão - 1 ovo - 2 colheres de sopa de abacate - Limão - Temperos + 1 xícara de café preto ou chás indicados nas orientações gerais	1 porção de fruta da sua preferência + 1 Colher de sopa de aveia flocos finos (colocar em cima da fruta)	1/2 Prato: Repolho roxo, abóbora cabotiá e cenoura ralada + Arroz parboilizado + Lentilha + Peixe assado ou grelhado	Mousse de maracujá (receita no ebook) - Iogurte Natural - 1/2 maracujá - 1 cls de chia - Mel para adoçar	Repetir a opção do almoço, apenas retirar a lentilha OU Sopa de legumes com frango ou carne	4 bolachas de arroz ou 4 torradas integrais (Magic toast ou Cereale) + 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim ou geleia 100% fruta
Opção 4	SHOT	Panqueca (receita no ebook) - 2 ovos - 2 cls de aveia - 1 Banana pequena - 1 cls de chia - Canela à gosto + 1 xícara de café preto ou chás indicados nas orientações gerais	1 porção de fruta da sua preferência + 5 castanhas	1/2 prato: Rúcula, beterraba ralada e tomate cereja + Batata inglesa cozida ou assada + Frango (desfiado, grelhado, assado...)	Sanduíche natural: 2 fatias de pão integral + Patê de atum ou frango (receita no ebook) - Frango desfiado ou atum em lata - Requeijão light ou creme de ricota - Temperos O patê pode ser consumido com 6 bolachas pequenas de arroz (substituindo o pão)	Omelete Maromba (receita no ebook) - 2 ovos - 1 clara - Temperos - Cenoura e tomate + 1 opção de carboidrato (pode ser a mesma do almoço) - Batata inglesa/batat doce, arroz...	1 porção de fruta, dando preferências para as que induzem o sono (kiwi, banana, uva) + 1 xícara de chá (camomila, erva cidreira, mulungu, folha de maracujá...)

Observações

- As 3 porções de frutas estão sublinhadas (pode ser a fruta da sua preferência, porém sempre variar para obter o máximo de vitaminas no dia)
- No ebook há mais opções saudáveis para substituir o café da manhã e lanches da tarde
- As opções de proteínas, carboidratos e legumes do almoço e jantar podem ser alteradas (esses são apenas sugestões de combinações)
- Vegetais e legumes: consumir no mínimo dois tipos com cores diferentes
- Dependendo do horário que você acorda, pode fazer apenas o café da manhã. EVITE pular essa refeição exceto no dia de jejum, isso garante mais controle alimentar nas próximas refeições, principalmente na janta.
- SINTA os sinais de fome e saciedade: “será mesmo que meu corpo precisa de toda essa quantidade ou é apenas desejo/hábito/descontrole?”

Finais de semana

- Tente fazer todas as refeições propostas, mesmo que optar por fazer a refeição livre nesse dia, assim você não vai perder o controle da quantidade e já vai estar nutrido(a)
- Tente diminuir os impactos das refeições mais calóricas.
- EX: se optar por um hamburguer, não consumir batata frita e refrigerante/bebida alcoólica junto. Prefira o hamburguer sem bacon ou grates quantidades de queijos.
- Refrigerante zero é permitido, cuidado com a frequência e quantidade.