



MÉTODO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

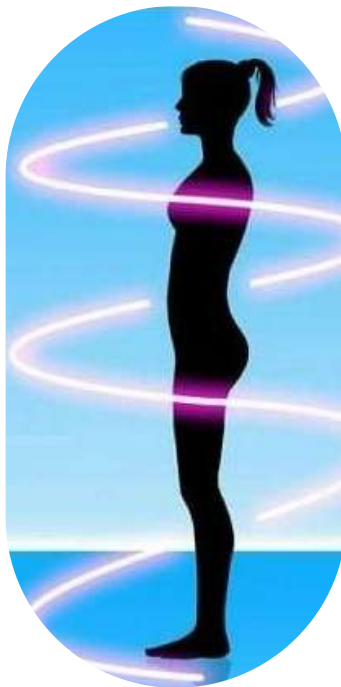


Método Exclusivo

Introdução

Bem-vinda ao Método passo a passo com Inteligência Artificial pra você alcançar seus objetivos calculando sua Taxa Metabólica Basal, fazendo uma avaliação inicial completa, criando uma rotina alimentar personalizada e monitorando seu sucesso!

01



TMB

A Taxa Metabólica Basal é a quantidade mínima de energia que seu corpo necessita para realizar funções básicas em repouso, como respiração, circulação sanguínea e regulação da temperatura corporal.

Conhecer sua TMB é importante para entender quantas calorias você deve consumir diariamente para atingir seus objetivos.



Taxa Metabólica Basal



Gasto Calórico



02

Passo a Passo

- **Entender seu Ponto de Partida**
- **Calcular sua Taxa de Metabolismo**
- **Ajustar com Base no seu Nível de Atividade**
- **Definir seus Objetivos Nutricionais**
- **Planejar Refeições Diárias**
- **Criar Sugestões Personalizadas**
- **Adaptar seu Plano Alimentar**
- **Programar suas Atividades**
- **Monitorar seu Progresso**
- **Fazer Ajustes Necessários**
- **Alcançar Sua Melhor Versão**

Personalização

03

A personalização é a chave para o sucesso de qualquer plano de emagrecimento...



Ao utilizar o nosso Método com IA, você terá um assistente inteligente 24 horas por dia, 7 dias por semana, para fornecer orientação e suporte contínuos, ajudando você a manter consistência e motivação ao longo da sua jornada!



04

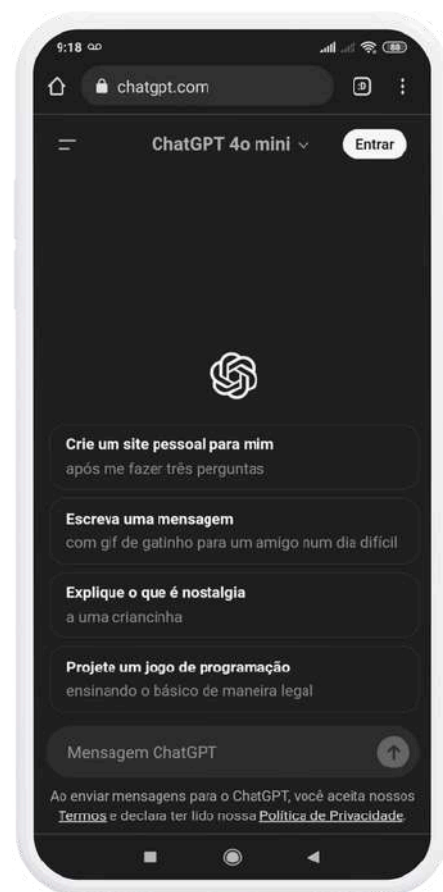
Passo 1

Abra o navegador de Internet e digite na barra de endereços:
chatgpt.com



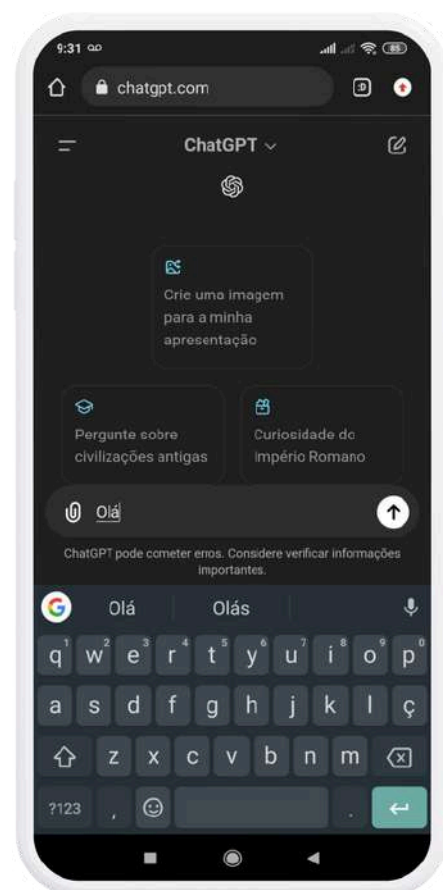
Passo 2

Toque em Entrar e faça login ou "Continuar com o Google"



Passo 3

Escreva apenas "Olá" na parte inferior e envie para testar.



Seus Dados

Para calcular sua TMB, você precisa enviar algumas informações básicas.

Essas informações são essenciais para usar a fórmula correta e obter um cálculo preciso.

Escreva:

Tenho XX anos, sou mulher, peso XX kg e tenho XXX cm de altura. Qual é a minha TMB?

Escreva no chat substituindo **X** pelos seus dados.

Lembre que altura é em centímetros:

Exemplo: 1 metro e 65 é 165cm.

Taxa de Metabolismo Basal

Você receberá a explicação e o número aproximado da sua Taxa de Metabolismo Basal em calorias por dia (Exemplo: 1435)

Anote o número para que possamos ajustar conforme seu nível de atividade física no próximo passo.

Ajuste

Após calcular sua TMB, você precisará ajustá-la com base no seu nível de atividade física.

Isso é importante para determinar a quantidade de calorias que você deve consumir diariamente.

Identifique seu nível de atividade abaixo e envie a pergunta em seguida:

Sedentário

faz pouco ou nenhum exercício

Levemente ativo

faz exercício leve/sport 1-3 dias por semana

Moderadamente ativo

faz exercício moderado/sport 3-5 dias por semana

Muito ativo

faz exercício pesado/sport 6-7 dias por semana

Extremamente ativo

faz exercício muito pesado/trabalho físico intenso

Escreva:

**Minha TMB é XXXX calorias por dia e sou XXX.
Quantas calorias devo consumir diariamente?**

Substitua os X pelos seus dados.

Exemplo:

Minha TMB é 1435 calorias por dia e sou “Sedentário” ou “Levemente Ativo”. Quantas calorias devo consumir diariamente?

O número de calorias informado agora vai ser maior, anote! É a partir dele que você vai seguir para o próximo passo.



05

Lógica

Agora que você já calculou sua TMB e ajustou para o seu nível de atividade física, é hora de definir seus objetivos nutricionais!

Para perder peso, é necessário que você crie um déficit calórico, o que significa que o gasto calórico total deve ser maior do que a quantidade de calorias que você consome.

A TMB é a quantidade de calorias que seu corpo precisa para manter funções vitais em repouso, como respiração, circulação e manutenção da temperatura corporal.

Se você consumir menos calorias do que gasta (incluindo a TMB e as calorias gastas em atividades físicas), seu corpo começará a utilizar as reservas de gordura para obter energia, resultando na perda de peso.

A redução calórica deve ser gradual e sustentável para evitar a perda de massa muscular.



Escreva:

Minha TMB ajustada é XXXX calorias, e eu quero perder peso com um déficit moderado. Quantas calorias devo consumir por dia?

Agora sim ele vai retornar quantas calorias você deve consumir por dia para perder peso.

Entendeu a lógica?

Seu corpo já exige um certo número de calorias para se manter, que é a Taxa de Metabolismo Basal (TMB).

Conforme você faz atividade física, o gasto calórico total aumenta. Para emagrecer, você precisa apenas consumir menos calorias do que o total que seu corpo gasta, mesmo em repouso.

Isso cria um déficit calórico, fazendo você automaticamente queimar gorduras e perder peso!

X X X X

Ajustar Nutrição

Depois de definir a quantidade de calorias que você deve consumir diariamente, o próximo passo é distribuir essas calorias entre os três macronutrientes principais: proteínas, gorduras e carboidratos. A distribuição desses macronutrientes é essencial.

Escreva:

Pode me sugerir um plano de refeições para perder peso com X calorias diárias?

Substitua X pelo número de calorias retornado na resposta anterior.

Ele vai retornar exemplos de alimentação mas não se assuste, nem sempre temos a disposição os alimentos sugeridos, e você não precisa ficar contando exatamente calorias, e também se sentir necessidade você vai poder ajustar um pouco as porções pra mais ou para menos.



Avaliação Inicial

Antes de criar seu novo plano alimentar e de atividades, é importante realizar uma avaliação inicial completa para entender onde você está começando. Isso ajudará a definir metas realistas e acompanhar o progresso ao longo do tempo.

Passo a Passo:

06

- 1. Medidas Corporais:** Anote seu peso, circunferência da cintura, quadril, e outras medidas corporais relevantes.
- 2. Fotos de Progresso:** Tire fotos de frente, de lado e costas para comparar no futuro.
- 3. Nível de Atividade Física:** Anote quantas vezes por semana você se exercita ou quais dias disponíveis.
- 4. Hábitos Alimentares Atuais:** Anote o que você normalmente come em um dia normal.
- 5. Preferências Alimentares:** Liste os alimentos que você gosta e aqueles que prefere evitar.
- 6. Alergias e Intolerâncias:** Escreva e informe qualquer alergia ou intolerância alimentar.

Escreva:

Minhas medidas são peso XX kg, cintura XX cm, quadril XX cm, e eu faço caminhada X vezes por semana. Pode me ajudar a montar um plano para perder peso?

Substitua X pelos números correspondentes.



Ele vai retornar um plano personalizado para você, caso não goste ou não tenha algum alimento, peça para substituir.

Se inicialmente não quiser realizar todos os exercícios, comece e concentre-se apenas na sugestão de caminhada.

Depois você acaba gostando do resultado e realizando os demais!

Essas informações ficam salvas no menu esquerdo na própria Inteligência Artificial, mas se preferir faça apenas algumas anotações em papel para que você possa dar início!

Anote tudo o que você come e bebe durante alguns dias, incluindo porções e horários.



Observe o tipo de alimentos que você consome (frescos, processados, etc.), as quantidades, e se faz refeições em horários regulares ou não.

Conforme for fazendo, vai anotando mais, o simples hábito de escrever o que se propõe a fazer faz com que sua mente se comprometa a observar e executar.

Importante!

Beba bastante água ao longo do dia, é fundamental para funcionamento regular do metabolismo, mas evite durante as refeições.



Crie o hábito de fazer caminhadas, nos dias e horários que você se comprometeu.

A noite evite celular e outras telas. O sono é fundamental para perda de peso e recuperação.



SMART

Defina e escreva também metas que sejam:

- **Específicas** (Exemplo: perder 5 kg)
- **Mensuráveis** (Exemplo: 0,5 kg por semana)
- **Alcançáveis** (com seu plano alimentar)
- **Relevantes** (comece pelo porque / sua saúde)
- **Temporais** (em 10 semanas)



Acompanhamento

Na mesma “conversa” no histórico escreva perguntas como:

Como devo monitorar meu progresso?

Minhas medidas agora são: XX e XX, estou progredindo bem?

Perdi 2 kg, mas agora estou estagnado. O que devo fazer?

A cada semana, informe seu novo peso e suas novas medidas..

Ao final do primeiro mês, compare seu antes e depois com fotos.

Inclusive ao final desse período você pode voltar ao início para calcular sua TMB com base nos seus novos números e atividades.



Importante

Entenda que não é só comer um pouco menos, você precisa manter as refeições em horários regulares para que seu metabolismo esteja sempre funcionando e não armezene o que for desnecessário.

Além de calcular a TMB e ajudar com planos alimentares, explore outras funcionalidades da Inteligência Artificial para suporte contínuo em várias áreas da sua vida.

O mais importante está no caminho:

Seja feliz enquanto trabalha na sua melhor versão!





Guia de Receitas Saudáveis Personalizadas

Se preferir copie cada receita e cole na Inteligência Artificial para personalizar e substituir alimentos que você talvez não consuma.

Inclusive, crie suas próprias receitas e logo mantenha um padrão de alimentação.

Você não precisa seguir tudo a risca, lembre-se que o importante para perder peso é:

- Descobrir onde você está e onde quer chegar;
- Alterar seus hábitos alimentares atuais;
- Movimentar-se mesmo que pouco inicialmente.





Café da Manhã

Misture 1 pote de iogurte natural com 2 colheres de sopa de granola e 1 colher de chá de mel. Acompanhe com uma fatia de pão integral, passada com manteiga de amendoim, e finalize com uma banana fatiada ao lado. Simples e nutritivo, este café da manhã oferece uma boa combinação de proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis, ideal para começar o dia com energia e saciedade prolongada.



Almoço

Cozinhe 1 xícara de arroz integral. Grelhe um filé de frango temperado com alho, sal e limão. Sirva o frango sobre o arroz e adicione uma porção de cenoura ralada e brócolis cozido no vapor ao prato. Finalize com um fio de azeite de oliva para dar sabor e adicionar gorduras saudáveis. Essa refeição é rica em fibras, proteínas e nutrientes essenciais para sustentar seu dia.



Lanches

Toste uma fatia de pão integral e espalhe uma camada fina de ricota por cima. Adicione rodela de tomate temperadas com uma pitada de sal, orégano e um fio de azeite de oliva. Acompanhe com uma maçã para adicionar uma porção de frutas ao seu lanche. Este lanche é fácil de preparar e oferece uma combinação equilibrada de proteínas, fibras e vitaminas, mantendo você saciado até a próxima refeição.



Janta

Cozinhe 1 xícara de arroz branco. Prepare ovos mexidos com 2 ovos, temperados com sal e pimenta, e misture com tomates picados e uma porção de queijo ralado. Sirva os ovos sobre o arroz e acompanhe com uma salada simples de alface e pepino, temperada com azeite de oliva e limão. Este jantar é rápido e prático, uma refeição leve e nutritiva.





Café da Manhã

Faça um mingau cozinhando 1/2 xícara de aveia em 1 xícara de leite até engrossar. Adicione 1 colher de sopa de mel, 1/4 de xícara de frutas vermelhas frescas, e 1 colher de sopa de nozes picadas. Este café da manhã é uma ótima fonte de fibras e antioxidantes, ajudando a manter a saciedade e fornecendo energia de liberação lenta para começar o dia com disposição.



Almoço

Cozinhe 1 xícara de arroz branco. Em uma frigideira, refogue 100g de carne moída magra com cebola e alho até dourar. Adicione uma pitada de pimenta, sal e ervas a gosto. Sirva a carne sobre o arroz e acompanhe com uma salada de alface, tomate e pepino. Este prato oferece uma boa dose de proteínas e carboidratos, perfeito para um almoço satisfatório.



Lanches

Espalhe 2 colheres de sopa de pasta de atum sobre 2 torradas integrais. A pasta pode ser feita misturando atum enlatado com um pouco de maionese light, cebola picada e suco de limão. Acompanhe com cenouras baby ou palitos de pepino para um lanche equilibrado, rico em proteínas e com um toque refrescante, ideal para manter a energia durante a tarde.



Janta

Cozinhe 1 xícara de arroz integral. Refogue 1 xícara de legumes variados (como cenoura, brócolis e abobrinha) com azeite, alho e sal. Adicione 100g de peito de frango desfiado e misture tudo ao arroz. Finalize com um toque de molho de soja ou shoyu light para dar sabor. Excelente combinação de proteínas, fibras e carboidratos complexos, ideal para um jantar leve e nutritivo.





Café da Manhã

Bata no liquidificador 1 banana, 1 colher de sopa de aveia, 1 colher de chá de cacau em pó, 1 colher de sopa de manteiga de amendoim e 200 ml de leite ou bebida vegetal. Sirva o smoothie em um copo e polvilhe granola por cima. Esse café da manhã é rápido, prático e fornece uma mistura de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, ideal para começar o dia de forma equilibrada e energética.



Almoço

Cozinhe 1 xícara de arroz branco. Em uma frigideira, grelhe 150g de tilápia temperada com limão, sal e pimenta. Sirva o peixe sobre o arroz e adicione uma porção de espinafre refogado com alho. Finalize com um fio de azeite de oliva. Este almoço é leve, rico em proteínas e ômega-3, perfeito para uma refeição nutritiva e saborosa.



Lanches

Corte uma maçã em fatias e espalhe 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim sobre elas. Polvilhe canela por cima para dar um toque de sabor extra. Este lanche é fácil de preparar e fornece uma boa quantidade de fibras e gorduras saudáveis, ajudando a manter a saciedade até a próxima refeição, além de ser uma opção doce e nutritiva.



Janta

Cozinhe 1 xícara de arroz integral. Em uma panela, refogue 200g de camarões com alho, azeite e pimenta. Adicione brócolis e cenoura em pedaços, deixando cozinhar até ficarem macios. Misture os camarões e legumes ao arroz e finalize com cebolinha picada. Leve, rico em proteínas e fibras, e oferece um sabor delicioso e refrescante, perfeito para uma refeição noturna.





Café da Manhã

Prepare uma tigela com 1/2 xícara de iogurte grego, adicione 1/4 de xícara de granola, 1 colher de sopa de mel, e 1/2 xícara de morangos fatiados. Complete com um punhado de amêndoas laminadas para dar crocância. Este café da manhã é delicioso, rico em proteínas e antioxidantes, oferecendo uma combinação perfeita de sabores e nutrientes para começar o dia com energia e satisfação.



Almoço

Cozinhe 1 xícara de arroz branco. Grelhe 200g de salmão temperado com suco de limão, sal e dill. Sirva o salmão sobre o arroz e acompanhe com uma salada de rúcula, tomate-cereja e abacate fatiado, temperada com azeite de oliva e balsâmico. Este prato é sofisticado e oferece uma rica dose de ômega-3, antioxidantes e fibras, é nutritivo e saboroso.



Lanches

Prepare uma bruschetta utilizando 2 fatias de pão italiano levemente torradas. Esfregue alho sobre o pão, espalhe queijo cottage, e cubra com tomates cereja cortados ao meio, folhas de manjeriço fresco e um fio de azeite de oliva. Polvilhe uma pitada de sal e pimenta para finalizar. Esse lanche é sofisticado, leve e repleto de sabores frescos, ideal para uma pausa saborosa e nutritiva.



Janta

Cozinhe 1 xícara de arroz negro. Em uma frigideira, refogue 150g de filé mignon em tiras com azeite, alho e pimenta. Adicione cogumelos frescos e espinafre, deixando cozinhar até que os cogumelos estejam macios. Misture tudo ao arroz e finalize com parmesão ralado e um toque de vinho tinto na redução. Perfeito para uma refeição mais especial.





Café da Manhã

Prepare uma panqueca de aveia misturando 1/2 xícara de aveia em flocos, 1 ovo, 1 banana amassada e uma pitada de canela. Cozinhe em uma frigideira antiaderente até dourar dos dois lados. Sirva com uma colher de sopa de mel e frutas vermelhas frescas por cima. Essa panqueca é nutritiva e naturalmente doce, perfeita para um café da manhã saboroso e energético, repleto de fibras e proteínas.



Almoço

Cozinhe 1 xícara de arroz basmati. Grelhe 150g de peito de frango marinado com azeite, alho, limão e ervas finas. Sirva o frango sobre o arroz e acrescente uma porção de aspargos grelhados e tomates-cereja. Finalize com um fio de azeite trufado para dar um toque sofisticado. Este prato é leve, cheio de sabores frescos e uma ótima fonte de proteínas e antioxidantes.



Lanches

Monte uma tábua de queijos e frutas, combinando 50g de queijo brie, uvas frescas, fatias de maçã e nozes. Sirva com torradas integrais finas. Este lanche é uma combinação perfeita de sabores salgados e doces, proporcionando uma experiência gourmet e equilibrada, rica em proteínas, gorduras saudáveis e fibras, ideal para uma tarde especial.



Janta

Cozinhe 1 xícara de risoto de funghi secchi. Hidrate os cogumelos secos em caldo de legumes e prepare o risoto usando cebola, alho, vinho branco e parmesão ralado. Sirva com filé de tilápia grelhado, temperado com manteiga, limão e alho. Finalize com raspas de limão e ervas frescas. É ideal para uma refeição que impressiona.



Parabéns!

Agora que você chegou ao final, possui o conhecimento e todas as ferramentas com informações necessárias para começar sua jornada de transformação, utilizando a mais moderna Inteligência Artificial como seu assistente personalizado.

Lembre-se de que a chave para o sucesso é a consistência e a adaptação. Seu plano alimentar e de atividades físicas devem ser flexíveis para se ajustar às mudanças na sua vida, mantendo sempre o foco em seus objetivos. Com o apoio da IA, você terá um guia disponível a qualquer momento, ajudando a fazer ajustes conforme necessário e a manter a motivação.

Sua saúde e bem-estar são investimentos valiosos, e cada passo que você dá é um avanço em direção a uma vida mais saudável e equilibrada. Continue a confiar no processo, faça avaliações regulares, e ajuste seu plano conforme necessário. Com determinação e a orientação certa, você pode alcançar todos os seus objetivos!



Conselhos Finais

- 1. Seja paciente:** A perda de peso saudável é um processo gradual e requer tempo e dedicação. Evite expectativas irrealistas e esteja preparado para fazer mudanças sustentáveis a longo prazo.
- 2. Foque na alimentação balanceada:** Priorize alimentos naturais e nutritivos, como frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais. Evite alimentos processados e ricos em açúcares adicionados.
- 3. Mantenha-se ativo:** Incorporar atividades físicas regulares em sua rotina é fundamental para queimar calorias, fortalecer os músculos e manter um estilo de vida saudável.
- 4. Beba bastante água:** A hidratação adequada é essencial para o funcionamento adequado do corpo e pode até mesmo ajudar na perda de peso, mantendo a sensação de saciedade e promovendo o metabolismo.

5. Durma o suficiente: Garanta uma boa qualidade de sono, pois a falta de sono pode afetar negativamente os níveis de energia, os padrões alimentares e o metabolismo.

6. Pratique o autocontrole: Aprenda a controlar as porções e pratique a moderação ao comer, evitando excessos e impulsos alimentares emocionais.

7. Seja consistente: Mantenha-se comprometido com seu plano de emagrecimento e siga-o de forma consistente.

8. Busque apoio: Não tenha medo de pedir ajuda quando necessário. Converse com amigos, familiares ou profissionais de saúde para obter apoio, motivação e orientação durante sua jornada de emagrecimento.

9. Aprenda com seus erros: Reconheça que haverá desafios ao longo do caminho e esteja preparado para aprender com eles.

CELEBRE SUAS CONQUISTAS!

Reconheça e celebre cada pequena vitória ao longo do processo de emagrecimento. Isso não apenas reforça sua motivação, mas também ajuda a manter uma atitude positiva e gratidão em relação ao seu progresso!

Agora que você já deu o primeiro passo em direção a sua melhor versão, faça parte também do nosso **Programa Completo de Beleza Corporal**

Um treinamento rápido em **vídeo** que acelera o emagrecimento e para que você possa evitar estrias, celulite e ainda tonificar os glúteos!



ACESSE AQUI E FAÇA PARTE! >



**“O SUCESSO É A SOMA DE PEQUENOS
ESFORÇOS REPETIDOS DIA APÓS DIA”**

