

E—BOOK:

**PASSO A PASSO PARA
MONTAR SUA REFEIÇÕES**



POR

@THAYNAVALIEN.NUTRI

COMO MONTAR MINHAS REFEIÇÕES?

CAFÉ DA MANHÃ E DA
TARDE

PARA TER MAIS SACIEDADE E
SACIAÇÃO FAÇA REFEIÇÕES
COMPLETAS E EVITE FICAR
"BELISCANDO". ASSOCIE FONTES DE
CARBOIDRATOS INTEGRAIS QUE SÃO
RICOS EM FIBRAS COM PROTEÍNAS E
GORDURAS BOAS.



CAFÉ DA MANHÃ

DA TARDE

CARBOIDRATOS

PROTEÍNAS

GORDURAS

FRUTAS, MILHO,
TUBÉRCULOS
(BATATA, INHAME,
ETC)

LATICÍNIOS (QUEIJO,
IOGURTES, SKYR,
KEFIR, LEITE)

QUEIJOS AMARELOS,
GEMA DE OVO,
IOGURTE INTEGRAL,
AZEITE DE OLIVA

CUSCUZ,
TAPIOCA, PÃES OU
TORRADAS
INTEGRAIS

OVOS E CARNES
COMO FRANGO
DESMIADO OU ATUM

CHIA, LINHAÇA E
SEMENTES EM
GERAL

AVEIA

EM PÓ: WHEY,
ALBUMINA, PROTEÍNA
VEGETAL, OUTRO

ABACATE, COCO,
POLPA DE AÇAÍ

BOLACHAS DE
ARROZ

SOJA E DERIVADOS,
OUTRAS LEGUMINOSAS
COMO GRÃO DE BICO,
ERVILHA E LENTILHA

CASTANHAS OU
PASTA DE
CASTANHAS

COMO MONTAR MEU PRATO NAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS?



INICIE A REFEIÇÃO
COM
UM PRATO
CAPRICHADO DE
SALADA (FOLHAS E
LEGUMES CRUS)

DEPOIS MONTE SEU PRATO DE
ACORDO
COM ESSE MODELO
50% LEGUMES E VERDURAS
COZIDOS
25% FONTES DE
CARBOIDRATOS
25% FONTES DE PROTEÍNAS
(ANIMAIS/VEGETAIS)



Exemplo: prato de mix de folhas com pepino e tomate com pouco azeite, limão e sal + prato com brócolis, batata e salmão

POR QUE INICIAR COM A SALADA?



SACIEDADE

TEMPO

VOLUME

O CÉREBRO DEMORA PELO MENOS 20 MINUTOS PARA PROCESSAR A SACIEDADE, POR ISSO, INICIAR A REFEIÇÃO COM UM PRATO CAPRICHADO DE SALADA IRÁ TE AJUDAR A COMER MENOS QUANTIDADE.

AS FOLHAS E LEGUMES POSSUEM POUCAS CALORIAS E MUITA FIBRA, POR ISSO, VOCÊ PODE COMER UMA QUANTIDADE MAIOR E COM ESSE "ENCHIMENTO" GÁSTRICO, A LIBERAÇÃO DO HORMÔNIO DA FOME VAI CESSANDO

EXEMPLOS DE PRATOS:



Opções
veganas



DICAS IMPORTANTES



COMA DEVAGAR E MASTIGUE BEM, A DIGESTÃO COMEÇA NA BOCA E PESSOAS QUE COMEM MAIS DEVAGAR COMEM MENOS



NÃO ENCHA O PRATO DE UMA VEZ, COLOQUE UMA QUANTIDADE SUFICIENTE E MODERADA, COMA, ESPERE ALGUNS MINUTOS E SE SENTIR NECESSIDADE REPITA.



SENTE NA MESA PARA COMER, PRESTE ATENÇÃO, EVITE TELAS ENQUANTO COME. PESSOAS QUE COMEM SEM ATENÇÃO COMEM MAIS



AUTOMONITORAMENTO E CILADAS DO DIA A DIA



SABE O QUE É UM MICROHÁBITO?

É um **hábito** que sempre está **presente** no seu **subconsciente** em várias **ocasiões**, e o **automonitoramento** é algo que pessoas bem sucedidas no **emagrecimento** têm instalado no seu drive. Ou seja, você deve **constantemente** estar se **analisando** em relação aos seus **sentimentos** e comportamentos em relação a **alimentação**. Dessa forma você conseguirá se **regular** ao longo do tempo.

ESSE É O JOGO

Pensa aqui com a gente, só fracassa quem desiste, certo? Então na realidade você está em constante monitoramento e aprendizado, se regulando e analisando onde pode melhorar e onde está exagerando.

SE FAÇA PERGUNTAS:

- O que senti para que esteja com vontade disso agora? Como me sinto depois de comer?
- Estou com fome ou com vontade de comer isso?
- Será que essa porção está de acordo com a minha fome ou estou com gula?