

*Caroline Sanches*  
nutricionista

**GUIA PRÁTICO NUTRICIONAL**  
DESCOMPLICANDO O MUNDO FITNESS



## AUTORIA DE CAROLINE SANCHES

NUTRICIONISTA CLÍNICA ESPORTIVA E ESTÉTICA

# **MATERIAL ESPECIALMENTE DESTINADO AOS PACIENTES DE CONSULTORIA ONLINE MODALIDADE AVULSA**

Revisado em 6 de dezembro de 2022.

Todos os direitos reservados.

Segundo o art. 5º da Constituição Federal, o autor da criação tem direito exclusivo de uso, de publicação ou de reprodução das obras.

A Lei 9610/1998 (Lei de Direitos Autorais) protege o autor das criações intelectuais.

Este guia ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou compartilhado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito da autora, sujeito a ações judiciais cíveis e criminais.



**Caroline Sanches**

**Nutricionista clínica**

**Especialista em  
nutrição clínica  
esportiva e estética**

## **INTRODUÇÃO:**

Vamos abrir uns parênteses aqui para esclarecer o que é **saúde**: “Em 1947 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como: estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.”

Seja **MUITO** bem vindo (a) a minha consultoria nutricional.

É um prazer poder repassar meu conhecimento para que você aplique e alcance seus objetivos de saúde e estética.

Esse guia é 100% de minha autoria, com intuito de sanar a maior parte das dúvidas recorrentes dos pacientes tanto em contato presencial, quanto online. Ele será seu aliado na busca por resultados consistentes.

As informações desse guia não só podem como devem ser aplicadas por todos os 'perfis' de pessoas, com quaisquer que sejam seus objetivos.

Nele te ensino conceitos básicos sobre a nutrição, direciono sobre suas escolhas, deixo claro qual SEU papel diante dos resultados que deseja obter, e esclareço possíveis dúvidas.

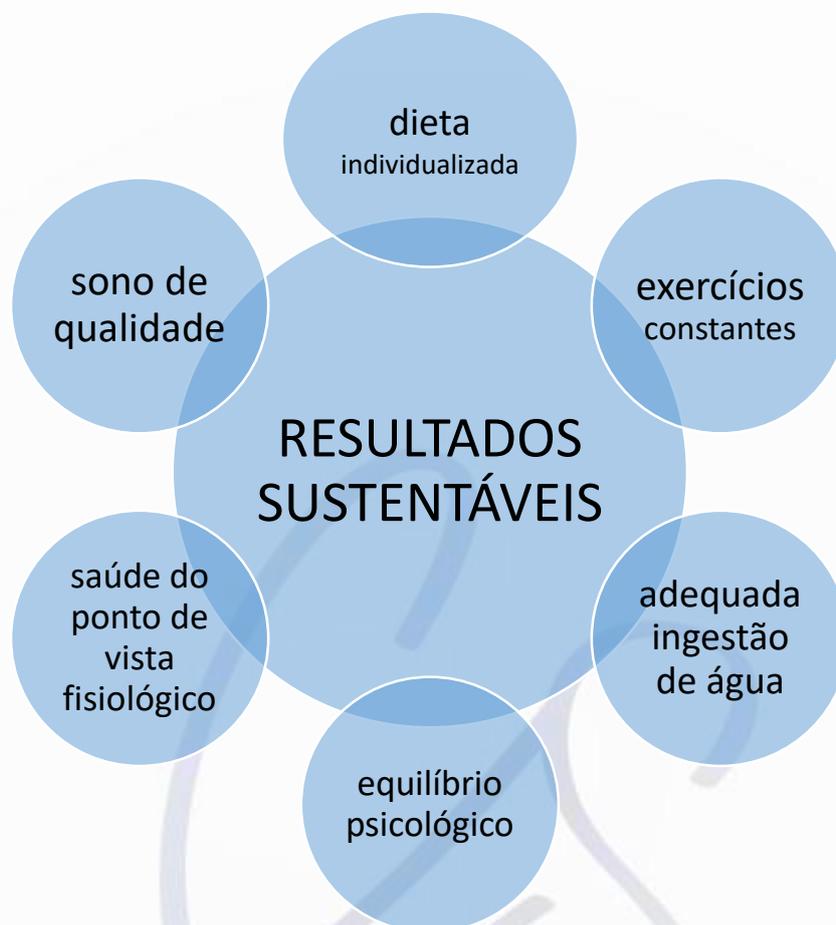
Minha sugestão é que você realize uma leitura inicial, e depois refaça essa leitura periodicamente com intuito de absorver todo material, e também de se recordar (caso já esteja a muito tempo na consultoria) de informações básicas, porém preciosas no seu resultado.

**“Transmitir conhecimento não é apenas falar o que sabe, mas inspirar novas atitudes!” Juliano Kimura**

**Parabéns pela excelente aquisição.**

**Excelentes resultados partem do básico bem feito de forma constante e consistente. E muito mais importante que a VELOCIDADE é a DIREÇÃO. Vamos juntos nessa? 1% TSD!**

Evoluir depende de um contexto que inclui:



O planejamento é 100% individualizado e personalizado. Não repassar seu material de consultoria é um gesto de respeito a você mesmo, ao dinheiro que investiu, e a mim como profissional.

Saiba que sem respeitar as QUANTIDADES propostas no cardápio o acompanhamento não tem sucesso. Respeitar as quantidades pré estabelecidas é essencial e imprescindível. Não faça substituições com coisas que não estejam nas opções propostas.

# ÍNDICE:

INTRODUÇÃO

Tópico 1: BÊ-Á-BÁ DAS DIETAS

Tópico 2: ADAPTAÇÃO

Tópico 3: EVOLUÇÃO

Tópico 4: INGESTÃO DE ÁGUA

Tópico 5: ROTINA

Tópico 6: ALIMENTAÇÃO

Tópico 7: BEBIDAS

Tópico 8: SUPLEMENTOS E MANIPULADOS

Tópico 9: SONO

Tópico 10: DIETA & EXERCÍCIO

Tópico 11: REFEIÇÃO LIVRE

Tópico 12: FOME X VONTADE DE COMER

Tópico 13: PLANILHA DE CONTROLE DIETÉTICO

Tópico 14: BONS HÁBITOS DE FÁCIL ACESSO

INDICAÇÕES

RENOVAÇÃO

CONTATOS

## Tópico 1: BÊ-Á-BÁ DAS DIETAS

**O que é uma dieta individualizada e personalizada dentro da nutrição clínica esportiva e estética?**

Em ambas existe organização e planejamento.

Porém, a área esportiva visa performance. A área estética visa mudança de composição corporal. Obviamente, a maior parte das pessoas buscam ambas as coisas, o que é ótimo. Mas a prioridade sempre será mais um, do que outra.

Dentro de ambas, se faz necessário controle com exatidão da **qualidade e quantidade** do que se consome.

**Qualidade: o que se come. Quantidade: quanto se come**

Isso explica porque, dificilmente você encontrará um bom profissional que se preocupe mais com as calorias, do que função e valor nutricional. Entenda: as calorias importam, mas, não em primeiríssimo plano.

*Observação:*

*Para iniciantes, trabalhar com calorias funcionará muito bem. Seja com intuito de reduzir peso e gordura corporal, ou aumenta peso e volume corporal. O ponto é que, um físico estético não se lapida/constrói sem alimentos de boa qualidade, com específico valor e função nutricional, que*

*sejam minimamente processados e industrializados. Por isso, os resultados dessa estratégia têm um tempo bem curto de validade. É aí onde entra a necessidade de ter uma dieta individualizada e personalizada.*

É por esse motivo que é **necessário ter uma balança digital de cozinha**. Para que exista controle constante do volume que se consome.

**TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER PESADAS DEPOIS DE PRONTAS.**

**Duas dicas importantes aqui:**

1) Não importa a quanto tempo você faça dieta, não confie no seu “olhômetro”. Nunca deixe de pesar as refeições só porque você acha que sabe o quanto deve consumir. Te desafio a pesar e confirmar o quanto é sabotador confiar no “olhômetro”.

2) normalmente quem tem balança de cozinha, compra daquelas mais baratinhas. Tudo bem, desde que pelo menos 1x por mês, pese 1kg de arroz, por exemplo, para confirmar se a gramatura da balança continua funcionando de acordo. Se você estiver disposto a investir um pouco mais, por entender que é algo que irá utilizar para o resto da vida, minha indicação é que compre um produto que ofereça maior vida útil.

## Tópico 2: ADAPTAÇÃO

### O que é e quanto tempo dura a fase de adaptação?

Adaptação é a fase inicial de qualquer mudança/alteração feita no seu estilo de vida: pode ser referente a dieta, aos exercícios, a ingestão de alguns compostos, a rotina e seus horários, enfim...

No geral, **nosso organismo precisa de pelo menos 2 semanas** para se adaptar, ou começar a dar sinais de adaptação.

Vamos pensar numa pessoa iniciante, que decidiu mudar seus hábitos alimentares. O que faz boa parte dessas pessoas desistirem, é exatamente não entender para conseguir respeitar a fase de adaptação. Cria-se uma falta ideia de que, essa mudança, por ser algo muito positivo, trará resultados imediatos. E não. Antes disso, seu corpo vai lutar para voltar ao que antes era seu estado normal, ao que antes ele era acostumado a fazer e ingerir. **Então tenha paciência.**

Agora, se falarmos de uma pessoa que já pratica esse estilo de vida, o que precisa ficar claro aqui, é que qualquer alteração poderá, mesmo sendo algo extremamente sutil, trazer efeitos negativos antes dos positivos. Por isso também se faz necessário aguardar pela adaptação.

Apenas de um tempo para seu corpo entender o que está acontecendo! Após isso, nosso organismo nos retribui com efeitos positivos:

- ✓ Mais disposição
- ✓ Melhora de humor
- ✓ Mais qualidade de sono
- ✓ Melhora da função intestinal
- ✓ Aumento da função cognitiva
- ✓ Prevenção de doenças e lesões

### **Porque parece que evoluímos mais no começo?**

Normalmente, de primeiro momento (nas 2 semanas de adaptação que citei anteriormente) as alterações internas e externas serão relacionadas a água (intra e extra celular) e formação de bolo fecal. Depois disso, o organismo começa efetivamente a responder metabolicamente falando. Que é o momento onde a mudança de composição corporal propriamente dita se inicia.

Por isso talvez um dos maiores 'segredos' seja a paciência. Porque ela nos ajuda a respeitar cada fase, pois cada uma delas é necessária.

## Depois de 2 semanas, o que devo fazer se meu corpo não se adaptar?

Aí é necessário rever todo contexto a fim de enxergar o que está dando errado. É importante que você saiba que, queixas como: fome (*se é que você sabe diferenciar fome de vontade de comer; se não souber te ensino nas próximas páginas*), queda de força, fadiga precoce, dor muscular tardia, recuperação lenta, indisposição, alterações no trânsito intestinal, entre outras, não devem persistir após o período de adaptação.

Lembre-se que, principalmente se falarmos de uma dieta elaborada por um bom profissional, essas respostas negativas não podem persistir. Ainda que a queixa seja referente a algum composto (suplemento, manipulado, etc), entenda que, bons profissionais, antes de visar estética, **visam saúde!!!**

## Por quanto tempo posso seguir a mesma dieta? Em quanto tempo meu corpo estagna?

No geral, consolidamos evolução em até 4 meses vivendo o mesmo contexto. Com os meus pacientes, eu trabalho com ajustes num intervalo entre 2 e 4 meses. Antes disso queimamos a largada. E após isso, damos margem para que o paciente desanime caso.

Para você que não tem um acompanhamento profissional, a indicação é a mesma: se você tirou coisas da sua alimentação, mudou rotina, passou a ter hábitos melhores, se mantenha nisso dentro desse período que sugeri acima. E ao fechar cada ciclo, visualize sua evolução, e se proponha novas coisas.

Ao contrário do que muita gente acredita, não é possível que nosso corpo estagne com uma dieta de forma tão rápida e simples. Para que haja uma adaptação real, e o corpo entre em estado de MANUTENÇÃO, você precisa estar vivendo o MESMO cenário a pelo menos 3 meses. Quando digo mesmo cenário, digo a mesma dieta, os mesmos exercícios, os mesmos suplementos, os mesmos horários rotineiramente, ou seja, tudo, exatamente tudo igual e de forma 100% ADERENTE. Qualquer coisa que fuja disso, já dificulta uma adaptação que nos coloque em estado de manutenção. *Qualquer coisa MESMO! Seja refeições perdidas, dias consecutivos sem se exercitar, quebra na qualidade de sono, oscilações na ingestão de água, ingestão de medicamentos de uso pontual, etc.* Entenda que, se você vira e mexe fura algo, dificilmente seu corpo irá se adaptar e deixar de responder com resultados.

**Então relaxe!**

## Tópico 3: EVOLUÇÃO

Como posso acompanhar meus resultados?

Simple, de 2 formas:

### 1) FOTOS AVALIATIVAS

Mas fotos avaliativas não são fotos de rede social. Então preocupe-se em tirar fotos de todos os ângulos (como no exemplo abaixo: frente, ambos os lados, e costas), respeitando a regra de que as mesmas devem ser tiradas sempre no mesmo ambiente, com a mesma luz, e a mesma “roupa” (sutiã e calcinha ou biquíni, cueca ou sunga).

Modelo ilustrativo (fonte: google)



### 2) PEÇAS DE ROUPA QUE NÃO ESTIQUEM NEM DIMINUAM

Separe uma roupa que não estique, nem diminua de tamanho ao lavar, e mensalmente coloque-a e avalie o caimento. Tipo roupa social, sabe? Essas não enganam. Sempre sugiro aos meus pacientes homens que usem uma camisa social e os furinhos do cinto como parâmetro, e as mulheres um vestido social. Esse tipo de peça não mente. Você pode inclusive fazer fotos com elas também! As fotos nos levam de volta ao passado para nos recordamos do que talvez, não lembramos com clareza (por exemplo, como você estava quando começo).

**Porque não devo me pesar e nem acompanhar as minhas circunferências?**

Porque acompanhar esses parâmetros sem um **profissional para interpretar** estes dados, é dar margem para se sabotar.

Na balança, tudo conta para que seu peso oscile (para menos ou para mais):

Como foi seu dia anterior ao que se pesou?

- ❖ Dormiu bem?
- ❖ O que comeu, quanto comeu?
- ❖ Quanto de água tomou?
- ❖ Fez exercícios? Qual modalidade, por quanto tempo e em qual intensidade?
- ❖ Intestino funcionou normalmente?
- ❖ Fez uso de algum medicamento de forma pontual?  
(Por exemplo: antialérgico, anti-inflamatório)

Percebe o quanto precisamos ser racionais ao levar em conta quantos quilos estamos pesando dia após dia? Usar apenas o número da balança se torna algo raso e vago.

As mesmas alterações impactam na medida das circunferências.

Entenda: supondo que você falhou um dia inteiro na dieta, e de uma sexta para o sábado seu peso subiu 1 kg na balança. É praticamente impossível que sua ingestão já tenha se estocado como forma de gordura na proporção de 1kg. Essa alteração é também hídrica, e talvez, também em relação ao trânsito intestinal. Logo, não é algo que mereça atenção, mas também você NÃO DEVE usar dessa informação para relaxar e 'chutar o balde'.

Eu, particularmente, gosto de avaliar espaços de tempo maiores. Mas se você funciona com períodos menores, faça as 2 comparações que indiquei semanalmente, ou quinzenalmente.

*\*Para as mulheres que se sentem muito inchadas no período menstrual: seja prática e leve consigo mesma. Durante esse período se afaste das avaliações físicas, quaisquer que sejam. Aceite os 'prós e contras' de ser mulher, e respeite essa fase. E lembre-se que no final o que mais importa é a imagem que você enxerga no espelho!*

## Tópico 4: INGESTÃO DE ÁGUA

Acessível a todos. Negligenciado pela maioria. Infelizmente. Água regula todas as funções do organismo.

**Inclusive, quanto de água você já tomou hoje, até agora?**

**Mova-se de onde está e vá beber rs**

Conversa de adulto:

**Nenhum processo metabólico acontece efetivamente na ausência de água.** Ou seja: reduzir gordura fica difícil, aumentar e até mesmo manter massa muscular fica mais difícil, manter hidratação de pele, cabelos, unhas se torna

algo difícil, a absorção dos compostos que faz uso fica difícil (sejam suplementos, manipulados, e até medicamentos; todos eles precisam se ligar a moléculas de água para serem transportados até a célula).

### **Água é vital. Sua ingestão adequada é inegociável.**

Se você ainda peca nisso, volte toda sua atenção para arrumar uma maneira de consolidar esse hábito. Caso contrário, o esforço e dedicação diante das demais coisas que compõem o contexto desse estilo de vida, não farão sentido.

### **O que é possível melhorar clinicamente falando, se eu ingerir a quantidade adequada água todos os dias?**

As coisas mais perceptíveis são melhora em:

- ✓ Intestino preguiçoso, preso
- ✓ Inflamação (ondulações) de pele
- ✓ Celulite
- ✓ Pele seca
- ✓ Fome excessiva

## Qual a dica para aumentar a ingestão de água?

- 1) não espere sentir sede. Sede é sinal de desidratação.
- 2) tenha sempre uma garrafa com você/por perto de você (e ela precisa obrigatoriamente ser de um material BPA FREE). Assim, você reduz as chances de falhar por esquecer.
- 3) comece cedo. Sei que muita gente diz ter dificuldade de ingerir água próximo ao horário que acorda. Mas, isso é um hábito que precisa ser praticado. Só praticando para que isso se torne um hábito rotineiro.
- 4) use alarmes/lembretes/apps para te auxiliar na hora de beber água e na quantidade que deve beber.  
(Exemplo: se você tomar 500ml de água por hora, e se contarmos apenas as horas que a população geral trabalha, que são 8h, resultamos numa ingestão 4 litros por dia. Ou seja, não é que seja algo extremamente difícil, e sim que assim como qualquer outro hábito, precisa de planejamento e organização para que seja efetivamente realizado).

## Como calcular a minha ingestão ideal de água?

O cálculo é o mesmo para todas as pessoas, independente do objetivo!

**Seu peso em KG x 60ml = quantidade em litros**

**Exemplo:**

**Indivíduo de 70kg deve tomar 4,2 litros por dia**

A título de conhecimento:

Para qualquer modalidade de exercício (seja aeróbico ou anaeróbico) o ideal é que exista uma ingestão de 1 litro de água a cada 1 hora. Porém, algumas pessoas sentem desconforto se ingerirem 'muita' água durante o exercício, então, fica mais fácil você ter em mente sua meta de ingestão diária total. Sabendo o total, você faz a distribuição durante seu dia de acordo com o que se encaixar melhor.

## Posso tomar mais do que isso? Tomar muita água não me fará mal?

Pode.

Quando falamos de pessoas saudáveis do ponto de vista fisiológico, para que a alta ingestão de água se torne algo negativo, a mesma precisaria acontecer por longos meses, num volume no mínimo 3x maior que o valor de ingestão adequado. Ou seja, igual ou superior 180ml/kg. Em litros, usando nosso exemplo do indivíduo de 70kg, isso seria equivalente a 12,6 litros de água diariamente. Particularmente, pela minha experiência clínica, é bem difícil de se ver por aí.

## Tópico 5: ROTINA

### 5.1 Rotina

Essa palavra que aparentemente remete a algo simples, tem um peso enorme na nossa evolução (e eu nem falo só de evolução física).

Rotina tem o poder educar nosso corpo e mente a um hábito. De regular nosso relógio biológico, também conhecido como

ciclo circadiano, que é aquela fase onde conseguimos condicionar nosso corpo a tudo: hora de acordar, dormir, se exercitar, ir ao banheiro, trabalhar, comer, etc.

Entenda:

Ter uma rotina pré estabelecida não significa que você é refém de fazer tudo, todos os dias, exatamente nos mesmos horários. Se você deveria fazer uma refeição ao meio dia, mas só conseguiu comer meio dia e meio não significa que tudo está perdido!

Vou explicar ainda melhor: supondo que você se propõe a se exercitar as 6 horas da manhã, mas acontece um imprevisto. Você vai num horário próximo a isso, muito semelhante para seu organismo. Tenham como uma margem segura 1 hora antes e 1 hora depois para cada atividade do seu dia. Então está tudo bem em você se exercitar entre as 5 e as 7h, se seu corpo já se adaptou e rotineiramente seu horário é as 6h.

Observação que merece atenção:

Aos finais de semana, feriados, folgas, férias, ou dias atípicos, se esforce para manter ao máximo a mesma rotina dos dias da semana.

Lembre-se então que você deve estabelecer rotina afim de:

- ✓ Reduzir de ansiedade e stress
- ✓ Melhorar humor
- ✓ Aumentar disposição e produtividade
- ✓ Regular funções do organismo

## 5.2 HORÁRIOS

O conceito de que é NECESSÁRIO comer a cada 3 horas é antigo e caiu por terra. Hoje, essa é só mais uma das milhares de estratégias que nós profissionais temos. Ou seja, sobre dieta em si, a quantidade de refeições que você fará ao dia, o volume de cada uma delas e os intervalos entre elas é algo que não conseguiremos abordar aqui porque depende totalmente do objetivo e das possibilidades de cada pessoa.

Ou seja: não são os horários que te trarão resultados. A priori aqui é consolidar rotina!

**SEM ROTINA CONSTANTE E CONSISTENTE É IMPOSSÍVEL EVOLUIR DE FORMA SIGNIFICATIVA E SUSTENTÁVEL**

Constante significa “confiável e infalivelmente leal”.

Consistente significa "sempre acontecendo ou se comportando da mesma maneira".

**Consistente significa imutável, enquanto constante significa incessante.**

## Tópico 6: ALIMENTAÇÃO

### 6.1 TEMPERATURA

Para poupar os micronutrientes, evite ficar requeitando sua comida. Faça isso no máximo 1x.

### 6.2 ARMAZENAMENTO

Se você leva sua comida para o trabalho, e outros lugares que frequenta, se é o verdadeiro marmiteiro, de uma atenção aos recipientes que utiliza para transportá-las. Todos, assim como a garrafa de água, precisam ser BPA FREE.

## 6.3 CORTES DE CARNE MAGRA

**Se você for ovolactovegetariano, vegetariano ou vegano, pode pular para o próximo tópico rs**

**Recebo inúmeras mensagens de pessoas que questionam: Mas eu não posso comer frango, só carne?**

Acredito que exista um conceito popularmente errôneo sobre carnes.

Vejo que a maior parte das pessoas assimilam a palavra 'carne' apenas a carne vermelha.

Carne magra não é só carne vermelha. Carne magra é qualquer corte sem pele e gordura entrelaçada/aparente, podendo ser branca ou vermelha.

Vamos à prática então?

## CORTES DE CARNES MAGRAS BRANCAS:

- ✓ Peixes: de todos os tipos (mesmo aqueles com maior concentração de gordura tipo salmão, pois essas gorduras são benéficas)
- ✓ Aves: frango (peito), peru (peito)

\*Enlatados: No caso do atum enlatado, por ser um alimento processado, minha instrução é que o consumo seja apenas de forma esporádica, e para casos emergenciais (tipo, num imprevisto). E o ideal seria adquirir o mesmo em óleo, e drenar todo líquido para consumi-lo.

## Nutri, como você define consumo esporádico?

2 a 3x por mês.

## CORTES DE CARNES MAGRAS VERMELHAS:

- ✓ Bovino: patinho, peixinho, pacu, miolo/coração de alcatra, coxão duro, coxão mole, lagarto, filé mignon, baby beef, fígado, músculo traseiro, lagarto
- ✓ Suíno: lombo, filé mignon

*Encarecer sua dieta é uma opção sua. Você não terá mais ou melhores resultados se comer file mignon ao invés de patinho.*

## VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS

- ✓ Ricos em água
- ✓ Fonte de micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibras
- ✓ Baixíssima concentração de calorias
- ✓ Alto poder sacietógeno se combinamos a um macronutriente
- ✓ Auxiliam no funcionamento de todo aparelho digestivo e fortalecem flora intestinal e sistema imunológico

O que os 3 grupos têm em comum é que todos devem ser consumidos diariamente, da forma mais diversificada possível (ao menos 3 opções de cada grupo semanalmente).

As verduras (TODAS as folhas) podem e devem ser consumidas diariamente, de forma à vontade.

Já os legumes, e principalmente as frutas, também devem ser consumidos diariamente, mas de forma mais controlada.

E não, não adianta substituí-los por poli/multivitamínicos. Estes compostos servem para complementar uma alimentação. Complementar o que se consome é diferente de alguém que não consome acreditar que solucionará suas deficiências com isso.

## FRUTAS:

Devem ser consumidas inteiras (preferencialmente com bagaço, semente, casca, para que possamos extrair o máximo de seus micronutrientes e fibras). Em raras exceções e específicas estratégias utilizamos as frutas em preparações (seja em forma de suco, vitamina, shake).

**Os sucos que podem ser consumidos, sem açúcar e preferencialmente sem adoçante são de limão e maracujá!**

Cuidado para não abusar de algo que sim, é natural, saudável, mas não a vontade. Não é para consumir 1 cacho de banana por dia ok? Rs

## LISTAGEM DE FRUTAS:

ESSA É A LISTAGEM DE SUBSTITUIÇÃO DE FRUTAS que você pode fazer uso.

Em todo plano alimentar, é sinalizado consumo de 1 (ou mais) porções de fruta respeitando a gramagem da tabela de porções.

**1 porção = 1 das opções abaixo (e assim por diante)**

- Abacaxi - 150g
- Acerola – 240g
- Ameixa preta Seca – 30g
- Ameixa Vermelha – 168g
- Atemoia – 80g
- Banana Prata/Nanica/Maça – 1 unidade
- Caju – 150g
- Caqui - 150g
- Carambola – 140g
- Cereja – 112g
- Cupuaçu – 110g
- Damasco Seco – 30g
- Figo – 165g
- Framboesa – 100g
- Fruta do Conde – 75g
- Goiaba – 100g

Graviola – 110g  
Jabuticaba – 100g  
Jaca – 72g  
Kiwi – 115g  
Laranja 1 unidade – 160g  
Lichia – 100g  
Limão – 250g  
Maça – 1 unidade – 130g  
Mamão formosa – 160g  
Mamão papaia - 190g  
Manga – 1 unidade – 110g  
Maracujá – 65g  
Melão – 250g  
Melancia – 220g  
Mirtilo – 110g  
Morango – 240g  
Nectarina – 180g  
Pitaya – 140g  
Pêra – 1 unidade – 130g  
Pêssego – 180g  
Tamara seca – 20g  
Tamarindo 30g  
Tangerina – 1 unidade – 135g  
Uva Rubi– 150g  
Romã – 100g

No caso de ter 1 porção em um horário específico, você pode optar por consumir 2 frutas diferentes, desde que consuma a metade da gramagem de cada.

#### EXEMPLO:

1 porção de fruta de sua preferência respeitando a tabela de porções do guia nutricional.

Minha escolha:

Abacaxi 150g OU 1/2 da porção de morango = 120g + 1/2 da porção de uva rubi 75g.

#### LISTAGEM DOS LEGUMES:

Abóbora, Abobrinha, Alcachofra, Alga Marinha, Aspargos fracos, Berinjela, Beterraba, Brocoli, Cenoura, Champignon Chuchu, Couve de Bruxelas, Couve-flor, Ervilha Torta, Jiló, Mostarda, Orapronóbis, Palmito, Pepino, Pimentão, Quiabo, Rabanete, Shimeji, Shitake, Tomate cereja, Tomate comum, Vagem.

## GORDURAS BOAS:

O consumo de 'gorduras boas' é importantíssimo na rotina alimentar de quaisquer pessoas por vários motivos:

- ✓ Como agente anti-inflamatório
- ✓ Protetor do sistema cardiovascular,
- ✓ Transportador de hormônios
- ✓ Preventivo de quaisquer alterações do perfil lipídico
- ✓ Alto poder sacietógeno

Não as deixe passar despercebido.

## LISTAGEM DE GORDURAS BOAS – DE FONTE NATURAL:

Abacate, Amêndoa, Amendoim, Avelã, Castanha de caju, Castanha do Para ou Brasil, Coco fresco, Pistache, Nozes.

## LISTAGEM DE GORDURAS BOAS – INDUSTRIALIZADOS:

Pasta de amendoim, coco ralado sem açúcar.

## ATENÇÃO:

Tenha cuidado com a listagem de ingredientes das pastas de amendoim. Hoje em dia temos milhares de marcas no mercado, inclusive com rótulos que dizem ser sem açúcar. Na dúvida, sempre leia os ingredientes. Neles não devem conter nenhum tipo de açúcar, e nenhum tipo de gordura hidrogenada ou gordura trans. Quanto menos ingredientes melhor (inclusive isso serve para tudo, e não apenas as pastas de amendoim). Por exemplo, pastas de amendoim que contenham: amendoim e óleo de amendoim. No máximo algum adoçante natural.

\*açúcar e gordura hidrogenada podem ser mascarados pela indústria através de outros nomes. Na dúvida, pesquise.

## TEMPEROS

### Quais posso utilizar?

Todos que forem naturais: cascas secas, raízes, frutos, sementes e galhos de plantas que podem ser usados para temperar alimento.

Sabe aqueles que encontramos nas feiras, em lojas de produto natural a venda a granel? Então! Use e abuse deles. Inclusive, saber utiliza-los de forma variada auxilia muito na adesão, visto que, é natural que com o passar dos anos a gente vá “enjoando” de alguns alimentos. Então a maior dica aqui é: diversifique a forma de preparo e o tempero!

Ou seja:

## ERVAS E ESPECIARIAS

Açafrão, açafrão da terra ou cúrcuma, aniz estrelado, aipo ou aipo rábano, alecrim, alho, baunilha, beterraba desidratada, canela em pó ou em pau, cardamomo, cebola, cebolinha verde, cheiro verde, colorífico ou colorau, coentro, cominho, cravo, curry, dill ou aneto, endro, erva doce, ervas de Provence, espinafre desidratado, estragão, gengibre, gergelim, hortelã, kummel, louro, manjeriço, manjerona, mostarda, noz moscada, orégano, papoula em semente, páprica doce e picante, pimenta caiena, pimenta chilli, pimenta Jamaica, pimenta do reino preta, branca, verde e fresca, pimenta síria, pimenta rosa, pimenta calabresa, pinhole, raiz forte, salsa, sálvia, segurelha, tomilho, zattar, zimbro.

### Dicas máster:

1) Para quem gosta de uma comida mais caprichada no sal, a instrução é que passe a aderir o consumo do **sal de ervas**. O sal de ervas é uma mistura de sal com os temperos (ervas/especiarias) que mais goste. É só selecionar, e colocar num saleiro.

Sugestões:

- ❖ sal, orégano, alecrim
- ❖ sal, manjericão, alecrim
- ❖ sal, noz moscada, tomilho

2) Saiba que, todos os temperos com uma considerável concentração de sódio, incluindo sal, perdem a maior parte do poder salgante quando expostos a altas temperaturas. Então abandone o hábito de preparar suas refeições com sal. Prepare tudo, sem exceção, sem adicionar sal. E deixe para fazer isso depois de pronto, na hora de consumir. Você verá o quanto reduzirá o consumo do mesmo. E dessa forma, manter o saleiro em cima da mesa fará sentido!

## ADOÇANTES NATURAIS

O consumo de adoçantes naturais não causa impacto negativo a saúde nem a mudanças estéticas e de performance. Já os artificiais, não devem ser consumidos de forma alguma.

- ✓ Xilitol
- ✓ Eritritol
- ✓ Stévia/Estévia
- ✓ Monk fruit

Experimente as opções acima, e sinta qual se adapta melhor ao seu paladar. Se você ainda é refém do açúcar branco, comece a transição e tenha paciência com o processo.

## AZEITE EXTRA VIRGEM

Resultado da primeira prensagem das azeitonas, em temperatura controlada, sem passar por nenhum tipo de refino, preservando todos os nutrientes.

### Como escolher o melhor azeite extra virgem?

- ❖ Acidez inferior a 0,8
- ❖ Embalagem de vidro e escura para evitar oxidação
- ❖ Ao contrário dos vinhos, quanto mais recente a produção, melhor
- ❖ Verifique a pureza do azeite

Importante:

Deve ser usado frio, para finalização de pratos como saladas, e refogados.

**Limite genérico de consumo diária: 30 ml.**

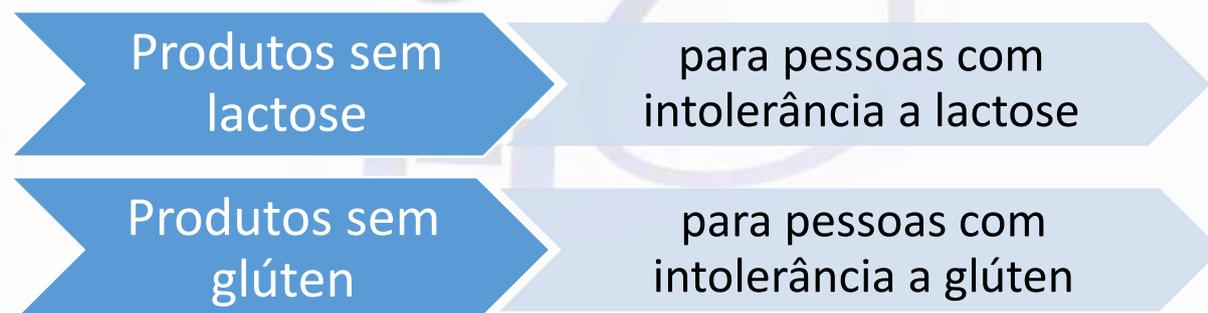
Armazenamento em casa:

azeite que fica exposto (aberto, ao usar e não fechar a tampa totalmente) e tem contato com o ar, oxida = vira óleo. O mesmo acontece se esse azeite fica em lugar quente e sob a luz. Então certifique-se sempre de ter fechado totalmente, e armazene sempre dentro do armário após usar. Nada de deixar na mesa ou pia, ok?

## PRODUTOS LACFREE, GLUTEN FREE, LIGHT, DIET E ZERO

Não são sinônimos de produtos saudáveis e nem são liberados à vontade.

Veja bem:



**LIGHT:** redução de, pelo menos, 25% de algum nutriente, como gordura e açúcar e, por consequência, de calorias

**DIET:** retirada de algum nutriente com o objetivo de saúde por conta de uma determinada patologia

**ZERO:** isento de algum nutriente comparado a versão tradicional

Mas tenha cautela porque (nas versões light e diet, principalmente a diet) para manter o produto com sua característica original é adicionado algum outro elemento, e nem sempre este é de fonte saudável.

**IMPORTANTE:**

*Pense num produto light em açúcar. Ainda que tenha uma redução significativa de açúcar, deve ser evitado. Tanto o açúcar branco quanto os alimentos ricos em açúcar são altamente calóricos sem nenhum valor e função nutricional. Além de que, o consumo abusivo de açúcar pode causar quadros como síndrome metabólica, envelhecimento precoce por provocar a perda da elasticidade e funcionalidade dos tecidos, alterações de humor, memória, e até visão, também estimula quadros de acne, entre diversos outros malefícios.*

## PIPOCA ZERO GORDURA

Excelente fonte de fibras.

Logo, alimento com alto poder sacietógeno.

Para quem realmente gosta de pipoca, minha maior sugestão é a aquisição de uma pipoqueira elétrica (não depende da adição de quaisquer tipo de gordura para o preparo, por um excelente custo benefício). Ou então, você também pode pegar as diversas receitas disponíveis da internet para realizar o preparo. Seja em marinex de vidro, saquinho de pão, ou até pipoqueira em silicone!

**Limite genérico de consumo diária: 30g de milho para pipoca.**

## Tópico 7: BEBIDAS

### 7.1 Bebidas com valor e função nutricional

#### TERMOGÊNICOS & ESTIMULANTES

**Qual limite de consumo diário de cafeína? Posso tomar café?  
Tem contraindicação?**

De acordo com a Anvisa, o limite de ingestão diária de cafeína

é de 400mg. \*Atenção: 400mg de cafeína não é o equivalente a 400ml de café.

No geral, para pessoas que não possuem nenhum tipo de contraindicação a essa substância, pode-se tolerar o limite de 600mg por dia.

Lembre-se que esse limite de cafeína considera a somatória de tudo que apresentar a substância em sua composição: desde o próprio café, chás, bebidas energéticas, suplementos termogênicos, e suplementos pré treinos. Ultrapassar esse consumo, ao contrário do que muita gente pensa, não vai ajudar mais no metabolismo e queima de gordura. O excesso de cafeína não só pode ser prejudicial à saúde como também pode contribuir para o catabolismo muscular.

#### *Contraindicação:*

*Pessoas que apresentam sensibilidade e/ou alergia a ela, gestantes, lactantes, crianças, pessoas que apresentam úlceras no estômago, pessoas que fazem uso de medicações controlada (tanto para fins de tratamento psicológico como ansiedade, depressão, quanto para pressão alta, e outras patologias cardíacas).*

**Sobre café:** Para os apaixonados por café, tranquilizem-se com a informação de que, você pode consumir café puro (sem adicionar açúcar, e se for consumir adoçante, que a quantidade e a qualidade seja controlada. Falaremos sobre eles nas próximas páginas).

**Chás que contem cafeína:** Chá verde, chá preto e chá mate

**Alimentos que possuem propriedades termogênicas:**

Canela, pimenta, gengibre e cacau 100% puro. Sempre que possível, insira-os em sua rotina.

**O que preciso evitar?**

1) tomar qualquer bebida que contenha esse estimulante nas 6h que antecedem o sono (esse é o tempo médio que a cafeína permanece na corrente sanguínea, podendo variar de acordo com a velocidade de metabolização e excreção de cada organismo). Tenha certeza de que o mesmo não se torna gatilho para ansiedade, alterações negativas no sono, e no desempenho de atividades que demandam tranquilidade e foco.

2) tomar qualquer bebida que contenha esse estimulante junto ou imediatamente após fazer qualquer refeição. Assim,

você evita perdas na absorção de micronutrientes. Se for consumir aguarde pelo menos 30 minutos após finalizar a refeição. O mesmo se encaixa a medicamentos de modo geral. De sempre pelo menos 30 minutos de intervalo.

### **Dica:**

Se você for um apreciador do café, mas ainda não o consume puro, comece uma transição. Primeiro reduza a quantidade de açúcar, depois, troque por um adoçante natural, em seguida, tome puro!

**Como consigo um efeito termogênico com isso? E com os demais compostos que tem essa proposta?**

Ingerindo sempre de estomago vazio. Com intervalos de pelo menos 1 hora antes ou 1 hora depois da refeição. Isso se enquadra as bebidas com compostos estimulantes, suplementos pré treino, compostos que tenham como função aumentar foco e disposição.

## **CHÁS**

Ricos em propriedades bioativas com funções:

- ❖ Antibacterianas
- ❖ Calmantes
- ❖ Estimulantes
- ❖ Expectorantes
- ❖ Diuréticas
- ❖ Digestivas

Atente-se ao preparo para garantir que as propriedades sejam mantidas, e o sabor fique agradável:

- ✓ Temperatura ideal (desligue a água antes de ferver)
- ✓ Tempo correto (cada tipo requer um tempo em infusão)
- ✓ Proporção entre água e as ervas/flores/frutas secas
- ✓ Recipiente de armazenamento do chá antes do preparo (deve ser hermético) e após o preparo
- ✓ Tempo de conservação (consumir em no máximo 24 horas após preparo)

*Contraindicações:*

*Gestantes, lactantes, crianças, indivíduos que apresentam patologias: cardíacas, no sistema digestiva (como gastrite, úlcera) devem ser avaliados por um profissional antes de fazer consumo.*

## ÁGUA AROMATIZADA/SABORIZADA

Excelente substituição para sucos e bebidas adoçadas.

Pode ser preparada utilizando água com ou sem gás.

(Inclusive o consumo de água com gás é liberado, apenas com restrição para pessoas que possuem problemas gástricos).

O preparo da água aromatizada deve ser numa garrafa de vidro ou BPA FREE, com água, e ervas/flores á gosto.

Deixe a água curtindo por pelo menos 4h. Consuma num período de até 24 horas. E renove. Não reaproveite.

### Sugestões de combinações:

Fatias de limão taithi ou siciliano com:

- ✓ Hortelã e gengibre
- ✓ Manjericão, capim cidreira
- ✓ Hibisco e canela em pau
- ✓ Rodelas de pepino, hortelã

## 7.2 Bebidas sem valor nutricional zero açúcar e bebidas alcoólicas

Lembre-se que aqui estamos falando de pessoas que já possuem excelentes hábitos alimentares.

## Bebidas sem valor nutricional zero açúcar

Esse nicho nunca estará presente numa PRESCRIÇÃO DIETÉTICA REALIZADA POR UM PROFISSIONAL. Mas, são itens que por não terem uma quantia significativa de calorias, podem ser consumidos com moderação. Sendo assim, não causam danos à saúde, nem mesmos prejuízos estéticos e de performance. Mas como já citei anteriormente, não são só as calorias que importam, e sim, os ingredientes. A maior parte dos produtos zero açúcar disponíveis no mercado são ricos em corantes e outros aditivos, e nem sempre são realmente zero açúcar, muitos deles, se não a maioria, são quase zero açúcar (isso porque a legislação brasileira permite que até uma quantidade mínima específica, seja possível rotular o produto como zero).

### Limite de consumo:

Sucos de saquinho zero açúcar (como Clight, Fit, Magro): 3 unidades por semana (lembrando que cada unidade rende 1 litro).

Água tônica zero açúcar, refrigerantes zero açúcar: 350ml por dia.

Gelatina zero açúcar: 1 unidade por dia.

## BEBIDAS ALCOÓLICAS

Mais uma conversa de adulto:

Se o foco não está em atletas, como expliquei no início desse guia, fica claro que, o **consumo esporádico** (falei a respeito anteriormente) de álcool não se torna um grande problema. Se for possível que o termo “beber socialmente” literalmente exista, ok.

Porém, quem consome esse tipo de bebida, quase sempre enfrenta 2 problemas:

1) a maioria não bebe para degustar, e sim, pelo efeito do álcool. Logo, a ingestão é quase sempre abusiva.

2) pouquíssimas pessoas que ingerem bebidas alcoólicas conseguem não ser influenciadas pelo meio. Por exemplo, se você sabe que pode beber 2 cálices de vinho por semana e respeita isso, excelente. Talvez você use isso como uma válvula de escape e dentro de um contexto saudável isso não será problema. Mas se você sabe que pode beber 1 long neck de cerveja por semana, dificilmente vai resistir ao meio social te “pressionando” para beber mais. Entende? ESCOLHAS!

O consumo excessivo de álcool é prejudicial a função cognitiva, hepática e renal, além de ser extremamente catabólico. Isso sem citar a alta concentração de açúcar e

consequentemente calorias.

A escolha entre reduzir ou deixar de consumir fica a critério de cada pessoa, e de qual objetivo ela tem (não só esteticamente falando, mas de vida).

## **Tópico 8: SUPLEMENTOS & MANIPULADOS**

### **Posso usar a dose indicada no rótulo?**

Ainda que dentro dos potes venha um medidor/scoop, é bem difícil que a dose do rótulo do produto seja equivalente a mesma gramagem que cabe no medidor. Por isso é essencial que você pese também seus suplementos.

Quando falamos sobre esse nicho, é necessário que você entenda e aceite que, a maior parte deles trarão resultados significativos apenas através da ingestão diária interrompida (contínua), nas dosagens e horários corretos, e a longo prazo.

**Suplementos que mais prescrevo aos pacientes, e que são de uso interrupto:**

- Creatina (selo creapure, monohidratada ou micronizada)
- Glutamina
- Ômega 3
- Vitamina D3

Utilize de porta doses, porta cápsulas, alarmes e lembretes se for necessário para manter a ingestão adequada.

Se você é uma pessoa que não tem acompanhamento profissional e investe em suplementos, te sugiro fortemente a rever suas prioridades, avaliar seus resultados e rever onde deve investir seu dinheiro (caso contrário, é só mais um gasto. Investimento = retorno).

Sobre compostos manipulados: estes merecem uma atenção especial desde sua compra, até armazenamento e posologia. É necessário que todos os manipulados que você faz uso sejam de fonte 100% confiável, desde matéria prima, até entrega. Felizmente, alguns compostos como por exemplo, a vitamina D, conseguimos realizar exame de sangue e

comprovar eficácia quando o indivíduo faz uso da dosagem correta na forma correta. Mas a maior parte dos compostos que o público em geral faz uso, através das divulgações de influencers, não possuem qualquer indicação profissional. Então veja bem: se você adquiriu algum produto e depois de 3 meses em uso não conseguiu notar resultado, algo está errado. Reveja suas referências!

O que também acontece MUITO, é as pessoas utilizarem bons compostos, para objetivos errados. Vou exemplificar: mulher com cabelos quebradiços utilizando composto para queda. Homem que visa aumento de força utilizando compostos que aumentam a disposição (energia não é sinônimo de força bruta). Entende? Seja racional!

Em suma, a prescrição de suplementos e manipulados de forma IDEAL só acontece através da combinação de uma anamnese geral do paciente + avaliação de exames de sangue (completos, que indiquem parâmetros lipídicos, hepáticos, hormonais, infecciosos, inflamatórios, de volatibilidade para um quadro anêmico, e não apenas hemograma completo como a maior parte acredita).

Aí você deve estar afirmando:

Mas Carol, você mesma escreveu esse guia para pessoas que não possuem acompanhamento profissional!

Sim, mas quero conscientiza-los. Educa-los. Ensina-los.

Nós não usufruímos de um conhecimento que não temos.

Então mais importante do que só prescrever ou dizer algo, é explicar.

Sem auxílio profissional, se esforce para escutar claramente os sinais que seu corpo dá. Como os exemplos que citei acima, assim, você corre menos risco de falhar nas aquisições que faz através das referências que tem.

**Novamente: cuidado com suas referências.**

## 8.1 SUPLEMENTAÇÃO DE PROTEÍNA

Qualquer pessoa pode suplementar proteína. Isso não é algo específico para quem faz qualquer modalidade de exercícios de força, e tem como objetivo estético aumento do volume muscular. O ponto aqui, é encontrar o suplemento proteico que mais se enquadre ao que você busca.

Se é um:

- ❖ Whey (proteína do soro do leite)
- ❖ Proteína vegana
- ❖ Proteína da carne
- ❖ Albumina (proteína da clara do ovo)

Essa escolha não é uma função limitada ao nutricionista.

A atenção aqui deve ser direcionada a tabela nutricional dos mesmos, onde é necessário que seja verificado se o suplemento é realmente fonte de proteína (baixo em carboidratos e zero ou quase zero gordura). Muitos produtos disponíveis no mercado mascaram um suplemento hipercalórico como proteico.

A porcentagem máxima de carboidrato em relação a proteína de um bom suplemento proteico é de até 25%. Ou seja, supondo que seu suplemento proteico ofereça em uma dose de 30g do produto 25g de proteína, o máximo que deve conter de carboidrato ali são 6g.

Veja bem: as mesmas marcas, que dispõem das mesmas linhas de um determinado produto, apresentam diferentes tabelas nutricionais que variam de acordo com cada sabor. Então é realmente necessário verificar um por um. As vezes, você se habitua a comprar um suplemento proteico de morango que apresenta 4,5g de carboidrato por dose, e quando troca pelo sabor de chocolate, esse carboidrato aumenta para 7g (esse é apenas um exemplo).

Preste atenção também a quantas gramas de produto, equivalem a uma dose. Precisa pesar. Ponto final.

## 8.2 SUPLEMENTAÇÃO DE TERMOGÊNICO E PRÉ TREINO

### SUPLEMENTAÇÃO DE TERMOGÊNICO

Suplemento com titulação de “termogênico” tem como propósito aumentar a queima de gordura corporal através do estímulo metabólico, aumento da temperatura corporal, e da disposição.

Infelizmente aqui no Brasil, 90% dos suplementos rotulados com esse nome não são efetivamente termogênicos. A maior parte deles são produtos compostos de cafeína isolada, e esta, sozinha, não é capaz de cumprir o que o produto promete. A cafeína isolada será responsável por aumentar nossa disposição, espantar o sono, nos deixar em maior estado de alerta. Mas para que exista um efeito termogênico propriamente dito, é necessária uma combinação de substâncias com a mesma função.

Alguns produtos disponíveis no mercado combinam cafeína a: extrato de chá verde, capsiate (pimenta) ioimbina, extrato de laranja amarga, extrato de guaraná, gengibre, l-carnitina, vitamina b6, picolinato de cromo, entre outros.

## Qual é a forma correta de tomar termogênico?

Em jejum. Sempre. Independente do horário que você pratica exercício. Esse suplemento deve ser ingerido com intuito de agir no organismo durante o dia. Diferente de um suplemento específico pré treino, que deve ser ingerido antes da sessão de treino/exercícios.

Importante: para considerar jejum, devemos estar a 8 horas sem se alimentar.

## Posso ter insônia por causa de termogênico?

Não. Porque compostos estimulantes ficam em média 6 horas na corrente sanguínea. Sendo assim, se você respeita a forma correta de uso e ingere em jejum, no meio da tarde o composto já não estará presente na sua corrente sanguínea.

## SUPLEMENTAÇÃO DE PRÉ TREINO

Suplemento com titulação de “pré treino” normalmente são inseridos na rotina de forma errada. A maior parte das pessoas fazem uso com intuito de espantar o cansaço, preguiça, sono, indisposição... enquanto na verdade esse nicho de suplemento tem como função melhorar performance geral durante o exercício.

Ou seja, a ideia ao ingeri-los é para que aconteça:

- ✓ Aumento da performance física e mental
- ✓ Maior oferta de oxigênio e nutrientes para dentro das células
- ✓ Diminuição da fadiga
- ✓ Aumento da temperatura corporal
- ✓ Aumento da resposta do sistema nervoso central

Por isso, fica difícil sugerir de forma genérica compostos com essas finalidades. Porque o ideal é avaliar cada caso, entender a NECESSIDADE do paciente, e então fazer a prescrição.

Eles também devem ser ingeridos de estômago vazio, com intervalos de ao menos 1 hora antes ou depois da refeição.

Nenhum suplemento deve causar nenhum tipo de efeito colateral, ou danos à saúde. Se isso está acontecendo, você está fazendo uso do composto errado, na dosagem errada e de forma errada.

### SUPLEMENTAÇÃO DE ÔMEGA 3

O consumo de **suplemento ômega 3 (isolado)** também é essencial e realizado de forma interrupta. Tenha cautela ao adquirir pois esse é um suplemento com altíssimo índice de fraudes (perceba até mesmo pela discrepância de valores no mercado). **A ingestão diária genérica é de 2.000mg / dia.**

Dica: ingerir sempre junto de alguma refeição completa em macro e micronutrientes para evitar o refluxo ((talvez você já tenha tomado de estômago vazio, onde sentiu que a cápsula estourou no TGI (trato gastrointestinal) e deixou vestígio o dia todo com aquele gosto específico e desagradável na boca)).

## Tópico 9: SONO

Depois de todo esse material que você acaba de consumir, é importante dizer que você chegou em um dos tópicos mais importantes para seus resultados: **o sono**.

Toda liberação hormonal positiva, acontece durante o sono (sono REM, profundo, onde corpo e mente realmente descansam). E nesse momento que acontece toda regulação do eixo hormonal através da liberação dos mesmos que causarão impacto positivo na metabolização de gordura, manutenção e aumento de massa muscular, disposição, libido, apetite, memória, função cognitiva, etc). E podem causar impacto negativo em quadros de depressão, ansiedade, recuperação muscular caso não aconteça.

Ou seja, de nada adiantará uma ótima adesão a todo “resto” sem uma ótima noite de sono. É claro que é natural que vez ou outra não tenhamos uma ótima noite de sono, mas, no geral, o que deve ser recorrente é que tenhamos uma noite de sono tranquila, e que nos sintamos descansados ao acordar. Se for possível tente manter sempre 6 a 8 horas DORMINDO (friso isso para que você não confunda tempo dormindo com tempo deitado na cama).

Lembre-se que sono de qualidade não é sinônimo de quantidade de horas deitado na cama. É necessário que você realmente durma. No caso de acordar para ir ao banheiro, avalie se você logo pega no sono novamente. Ou o fato de precisar acordar para fazer xixi faz com que você tenha uma noite de sono sem tanta qualidade. Se a segunda opção se encaixar a você, se policie para parar de tomar água pelo menos 3 horas antes de deitar.



## Instruções funcionais sobre HIGIENE DO SONO:

- ✓ Mantenha um período regular de sono. Procure dormir e acordar sempre no mesmo horário, independente se é fim de semana ou feriado.
- ✓ Evite sonecas.
- ✓ Tomar sol pela manhã auxilia na regulação do horário do sono.
- ✓ O quarto deve ser o mais confortável possível. Arejado, escuro, silencioso, com um bom colchão e sem aparelhos eletrônicos que possam distrair e despertar. Se afaste de todo tipo de som e luz.
- ✓ Evite a utilização das “telas” próximo ao horário de dormir. Se for inevitável o uso, procure utilizar filtros com luzes amareladas ou avermelhadas, que irão interferir menos na indução do sono.
- ✓ Evite levar problemas pessoais para a cama. Se estiver ansioso ou preocupado, procure outro ambiente da casa e realize uma atividade relaxante antes de dormir. Tomar

um banho e ler um livro são ótimas opções! Caso você se sinta extremamente agitado antes de dormir, pode colocar um vídeo no youtube/spotify/soundcloud que ajude a acalmar e embalar no sono. Existem propostas com até 12h de som contínuo. E você ainda pode programar seu aparelho para desligar automaticamente. Meditar também, mas essa é uma prática que será ainda mais válida e interessante se feita ao acordar (acredite, impactara no seu sono ao deitar).

- ✓ Condicione seu cérebro a entender que seu quarto é lugar de paz, e descanso. Se possível, deixe os aparelhos eletrônicos do lado de fora, ou no modo avião. Não use seu quarto para trabalhar.
- ✓ Evite o uso de cafeína, chás escuros ou bebidas estimulantes próximas ao horário de dormir (6h antes). Se possível consuma chás calmantes próximo a hora de deitar.
- ✓ E o obvio: exercício e alimentação saudável são pilares para uma noite de sono de qualidade.

## Tópico 10: DIETA & EXERCÍCIO

### É possível “perder” gordura localizada?

Sim, não, depende rs

Com essa combinação acima, sim!

Vamos lá: reduzir gordura de lugares específicos tendo um acúmulo total de gordura alto, é algo difícil. Mas, supondo que, você já venha de uma estratégia para reduzir gordura corporal total, todo contexto que falamos lá no início do guia esteja em ordem, incluindo sua adesão a tudo, e seus hormônios, aí sim.

O fato é que, boa parte das pessoas que questionam isso, tem uma quantidade considerável de gordura corporal total, mas não se incomodam, e por isso gostariam de reduzir apenas localizada (exemplo: pelo menos para mim, essa pergunta é feita quase sempre por mulheres que não se importam muito com o volume/composição dos braços, glúteos e pernas, e só se incomodam com a gordura localizada na barriga).

**E se eu tiver sobra de pele, sendo homem ou mulher, é possível que ela volte? Ou a resolução seria apenas cirúrgica?**

Tudo depende do quanto de sobra de pele estamos falando. De quantas vezes você passou (ou não) pelo famoso efeito sanfona (“estragando” assim não só sua estrutura tecidual como também metabólica).

No geral, existe a possibilidade de uma melhora realmente significativa desse aspecto pelo público que além de fazer dieta, pratica exercícios de força.

**Numa dieta de hipertrofia, é possível ganhar massa muscular e simultaneamente reduzir gordura?**

Se os exercícios de força estiverem realmente de acordo com a ingesta de alimentos, é muito possível. A maior dificuldade aqui, não é referente a elaborar uma estratégia para que isso aconteça. E sim, conscientizar as pessoas de que, tudo dentro de um planejamento para hipertrofia é estratégico, e tem um porquê. Logo, qualquer deslize, poderá acarretar num aumento de gordura corporal. E isso acontece com frequência pela falta de adesão a dieta (muita gente acredita que estar em fase de ganho é sair comendo de tudo), e por exercícios sem real efetividade (treinos que não levam até a fadiga/falha

muscular). Ou então, fatores que também atrapalham esse processo de recomposição corporal simultânea: sono sem qualidade, consumo de álcool, falta de ingestão de água, uso de medicamentos específicos. Quando falamos sobre uma pessoa que tem acompanhamento profissional, e o mesmo acaba ganhando massa gordura, a única explicação plausível é de que faltou adesão e comprometimento.

### **E se o objetivo é só definição? A dieta seria a mesma para emagrecer?**

Um físico definido é um corpo onde seja possível notar seus contornos musculares.

Então tudo depende. Nem sempre para um objetivo de definição, a dieta será mais restritiva. Se o indivíduo for alguém com pouquíssima massa muscular, sem músculo, não temos o que definir, concorda? Então sendo assim, talvez num primeiro momento ele precise realizar um trabalho de ganho de massa muscular (nada exorbitante), e em seguida, um trabalho de manutenção de massa muscular e redução de gordura corporal.

Lembrando que:

Quando o objetivo inclui mudanças estéticas musculares, o resultado só será efetivo se tiver a realização de exercícios de força.

E ainda que o objetivo seja de emagrecimento, é necessário que se faça uma ingestão mínimo de macro e micronutrientes a fim de poupar 100% da massa muscular existente. É isso que manterá o físico ativo metabolicamente falando.

**Qual/quais os melhores exercícios para definir e/ou emagrecer sem perder massa muscular?**

Feliz ou infelizmente a resposta é: musculação e aeróbico. Pode-se dizer que a combinação de ambos é perfeita.

Ambos têm potencial para:

- ✓ Acelerar metabolismo
- ✓ Reduzir gordura
- ✓ Desenhar/modelar o corpo
- ✓ Prevenir diversas doenças

Além disso, a musculação fortalece nosso físico como um todo, melhora postura, e aumenta nossa quantidade de músculos.

## Como saber se meu cardio (aeróbico) está sendo efetivo?

Controle sua frequência cardíaca para que esteja sempre igual ou superior a 135bpm. Essa é uma frequência média para entrar na zona de queima de gordura e fazer seu aeróbico de forma literalmente efetiva.

Se você não quiser falhar, se exercite sempre acima disso. Comece a controlar a partir do sexto minuto de exercício.

Se você não possui um relógio confiável onde possa fazer esse controle:

- 1) você pode usar como parâmetro o medidor dos aparelhos de aeróbico da academia. Eles são, no geral (dependendo da marca) de 75 a 90% precisos.
- 2) se você for fazer seu aeróbico na rua, use as tabelas de nível de esforço como base.

## Quantos dias na semana preciso manter a rotina de exercícios para que os resultados sejam visíveis?

A semana é composta por 7 dias, se você não se exercitar no mínimo 4x por semana, fica realmente difícil colher resultados satisfatórios.

Essa é uma frequência mínima semanal.

Os exercícios aeróbicos podem (e devem) ser feitos todos os dias (todos os dias = segunda a segunda).

Exercícios de força como: musculação, crossfit, powerlift, pedem ao menos 1 dia de descanso na semana.

## O que é fadiga? Preciso chegar na fadiga mesmo que o objetivo não seja de aumento de volume muscular?

**Cansaço:** acúmulo dos afazeres e responsabilidades do dia a dia, podendo ser totalmente influenciado por ansiedade e stress.

**Fadiga:** falha muscular. A mente até quer realizar, mas o corpo chegou ao limite.

E sim, o ideal é que busquemos a fadiga muscular, inclusive, sem medo. Visto que, mesmo que o objetivo fosse aumento

de volume muscular, isso não aconteceria apenas com um treino efetivo onde fosse alcançado a falha muscular. Para hipertrofiar é necessária uma dieta 'hipercalórica'. Ou seja, não adianta treinar muito e comer pouco rs

## Treino e/ou cardio em jejum é catabólico? Afinal, o que é catabólico?

Se bem estruturado, nenhuma modalidade de exercício físico nos coloca a mercê do catabolismo.

Dentre as diversas coisas que podem estar presentes no nosso dia a dia, e nos colocar a mercê do catabolismo, as mais comuns são:

- Sono sem qualidade
- Ingestão inadequada de água
- Alterações significativas de stress
- Perda de refeições
- Ingestão de álcool
- Ingestão constante de medicamentos como: antibiótico, anti-inflamatório, corticoide, pílula do dia seguinte, entre outros

## Tópico 11: REFEIÇÃO LIVRE

### Refeição livre é para quem faz dieta.

Quando falamos sobre ter uma refeição livre por semana, o intuito vai muito além do prazer por, em algum momento, poder comer o que se gosta. Isso conta também. Mas existe além disso uma função fisiológica específica, além do contexto psicológico e social.

As instruções aqui são:

- ❖ Programe-se (se você irá sair, se terá uma festa, um jantar, um evento, etc)
- ❖ Substitua uma refeição do dia (lembre-se que é uma refeição livre e não um dia livre)
- ❖ Seja seletivo (escolha se refeição será salgada, ou doce, ou ingerindo algo alcoólico; não consuma as 3 coisas)
- ❖ Reflita sobre quais coisas você realmente gosta e sente falta de comer
- ❖ Não sinta culpa se você estiver seguindo dieta

- ❖ Seja racional e tenha bom senso (ninguém vai em um rodizio para comer pouco, então saiba escolher onde irá fazer essa refeição)
- ❖ Pratique o mindful eating: coma consciente. Esteja 100% presente naquela refeição (e em todas as outras também), coma sentado, devagar, aprecie o que escolheu, e o momento, evite distrações
- ❖ O tempo limite de “duração” de uma refeição livre, é o mesmo tempo de permanência em um restaurante. Então cuidado com eventos que duram turnos ou dias inteiros

## Tópico 12: FOME X VONTADE DE COMER

Tenho hábito de explicar que para diferenciar fome e vontade de comer é muito simples:

Quando estamos com fome, comemos qualquer coisa.

A fome é fisiológica. Nosso corpo precisa de alimento, mesmo que o mínimo possível, para se manter funcionando. Desde cérebro, aos demais órgãos.

Quando estamos com vontade de comer, não aceitamos qualquer coisa. A vontade é psicológica. Tem total relação a nosso estado emocional. É por causa de um estado psicológico/emocional desequilibrado, abalado, vulnerável, que algumas pessoas sentem uma vontade descontrolada de comer. Nesses momentos, a busca é por algo maior: espera-se que a comida tampone o sentimento ruim. E é claro que isso não acontecerá.

Fome a gente soluciona com dieta balanceada.

Vontade de comer a gente soluciona com psicólogo/terapia.

## Tópico 13: PLANILHA DE CONTROLE DIETÉTICO

Pensando numa maneira de ajudar as pessoas a visualizarem de forma mais clara o que precisam fazer, e onde estão errando, para assim entenderem onde devem melhorar, eu criei uma planilha de controle.

Dentro dela abordamos sobre dieta, ingestão de água, suplementos e manipulados, exercício físico, sono e trânsito intestinal.

Ou seja, tudo que é levado em consideração quando buscamos melhora de saúde associada a um objetivo estético e/ou de performance.

É um controle diário de todos os hábitos necessários para uma evolução significativa em um pequeno espaço de tempo. E também uma forma de se conscientizar.

Ela está disponível no site por um valor simbólico de 15 reais.

## Tópico 14: BONS HÁBITOS DE FÁCIL ACESSO

Quando escrevi esse guia, eu tinha certeza que impactaria positivamente a vida de muitas pessoas.

Mas, eu não sei a real condição financeira de cada leitor.

Por isso, quero deixar aqui hábitos acessíveis que trarão excelentes resultados para sua saúde como um todo:

- Meditação
- Alongamentos
- Caminhadas

Esses 3 itens são acessíveis a quase todas as pessoas e proporcionam, inclusive, diminuição de ansiedade e stress. Meditação você pode aprender na internet. Alongamentos também.

**Ou seja:**

**TORNA DISSO HÁBITO É ALGO QUEQUE DEPENDE ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE DE VOCÊ!**

Isso não é incrível?

As vezes a cura que buscamos está muito mais acessível do que imaginamos.

*Disciplina*  
**É UMA ESCOLHA**

*1% TSD*

**A ARTE DE SER E FAZER UM POUCO MELHOR  
TODO SANTO DIA**

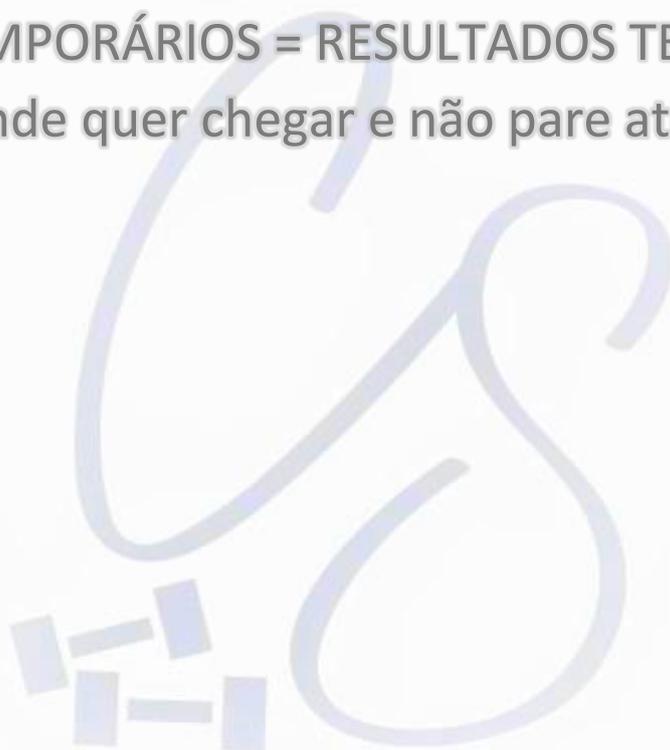
@CAROLINESSANCHES

*Caroline Sanches*

@TEAMCAROLSANCHES

Sempre que fizer algum post referente ao nossos estilo de vida, e caso se sinta a vontade, me marque no instagram do @teamcarolsanches

HÁBITOS TEMPORÁRIOS = RESULTADOS TEMPORÁRIOS.  
Visualize onde quer chegar e não pare até conseguir!



## INDICAÇÕES:

Dragon Pharma  
@dragonpharmabrasil  
dragonpharmabrasil.com  
Cupom: CAROLINE

BASE MANIPULAÇÃO  
@base.farma.abc  
Whatsapp 11 99449-2760  
Santo André / SP (entrega em todo Brasil)

MANDUBIM  
@mandubim  
Lojamandubim.com.br  
Cupom: CAROLINE

ZONA CEREALISTA – para produtos naturais  
Lojas físicas: Rua Santa Rosa, Brás, São Paulo  
ONLINE: [www.zonacerealista.com.br](http://www.zonacerealista.com.br)

### MARCAS DE SUPLEMENTAÇÃO CONFIÁVEIS:

**NACIONAIS:** FTW, +MU, Nutrify, Evolution Nutrition, Black Skull, Nutrata, Integralmédica, Athletica Nutrition, Max Titanium, Probiótica, Vitafor, Performance, Essential nutrition, Vitamin Life.

**IMPORTADAS:** Dragon pharma, BSN, MuscleTech, Nutrex, Adaptogen, Dymatize, Optimun Nutrition, KN Nutrition, Gaspari, Ultimate Nutrition.

## RENOVAÇÕES:

### Como funcionam as renovações?

De acordo com o que você decidir ser interessante para seus resultados/adesão, realizamos a renovação. Ela pode ser solicitada pelo site (preferencialmente) ou pelo email. Ao realizar a renovação de consultoria avulsa, você preenche um novo questionário para analisarmos como se encontra o cenário atual, qual é o seu objetivo, como foi a adesão ao planejamento anterior, etc. Lembrando que eu sugiro que as renovações sejam feitas no intervalo de 8 a 16 semanas. Nosso PRAZO para renovações dentro do plano mais em conta é de ATÉ 24 semanas (6 meses) após a entrega do plano. Após as 24 semanas, caso você queira dar continuidade, terá que solicitar uma NOVA consultoria (isso porque eu atualizo meu material de apoio (que é esse guia) de forma constante)).

## CONTATOS:

**Site:** [carolsanches.com.br](http://carolsanches.com.br)

**Email:** [teamcarolsanches@gmail.com](mailto:teamcarolsanches@gmail.com)