# DICAS PARA UMA Alimentação Saudável 



# Defina seus objetivos e metas 



Defina qual seu objetivo e crie metas para poder alcançá-lo. Essas metas podem ser semanais ou até mensais.

## Unimed



Metas orientam para o caminho certo e evitam que você realize escolhas equivocadas. Com o objetivo definido, é hora de estabelecer as metas em determinados prazos!


# Faça um diário alimentar 



Anotando tudo o que você come, terá ideia da qualidade e quantidade do que está consumindo.

## Unimed



Você descobrirá que acaba comendo mesmo sem estar com fome, muitas vezes, associada a nossas emoções. Em uma semana que você tenha eliminado peso, saberá EXATAMENTE o que fazer na semana seguinte.

Faça uma lista de compras

Faça uma lista de compras de acordo com o seu Plano Alimentar, elaborado pela Nutricionista.

Evite ir ao supermercado com fome, pois acaba comprando o que não deve!


Sendo assim, o ideal é planejar sua alimentação para a semana. Uma ótima estratégia é o congelamento de "marmitinhas".


## Elimine os produtos

## industrializados ricos

 em açúcar, gordura e sal

Se tiver guloseimas em casa, fatalmente cairá em tentações em algum momento.

Lembre-se do ditado: "Quem não é visto, não é lembrado".

Inicie as refeições pela salada


Se iniciar com uma boa salada, estará ocupando espaço no estômago com um alimento que fornece poucas calorias. Reserve, pelo menos, 50\% do Unimed espaço do prato principal para verduras e legumes.

Em seguida, escolha uma proteína magra (filé de frango, peixe ou carne) e só depois complete com arroz e feijão.

Hortaliças sempre presentes


Da mesma forma que devemos comer salada e legumes no almoço, é essencial também o consumo no jantar.

Muitas pessoas tem o hábito de ingerir lanches a noite, com consumo excessivo de carboidratos e gorduras.


Evite pratos feitos e porções


Pratos feitos sempre trazem mais comida do que precisamos, principalmente arroz em excesso e a falta de hortaliças.

Prefira restaurantes self-service! Se não conseguir controlar seus impulsos alimentares, prefira sempre preparar em casa.

Evite consumir porções de frituras. Elas têm um alto valor calórico!


Sal é a maior fonte de sódio,
que, em excesso, leva a hipertensão e retenção hídrica.

O açúcar em excesso se transforma em acúmulo de gordura. Se você consome todos os dias no café, que tal tentar apreciar o café sem adoçar?


As fibras são essenciais para saúde intestinal, saciedade
e ajuda prevenir doenças cardiovasculares e intestinais.


Como castanhas, frutas, frutas secas, chips de grão--de-bico, sucos nutritivos, sementes...


As versões zero também são prejudiciais pelo excesso de sódio e adoçantes.


# Evite ao máximo bebidas alcoólicas 

Bebidas alcoólicas são muito calóricas e dificultam o bom funcionamento do fígado.

Durante a obesidade é comum a presença de esteatose hepática, ou seja, "gordura no fígado", atrapalhando seu bom funcionamento. Vamos evitar agressões a esse órgão tão importante!



Inclua chás e alimentos que aceleram o metabolismo


Os alimentos com ação termogênica estimulam a maior queima de calorias, ajudando
no processo de $\underset{\text { Pracicasal }}{\text { Unimed }}$ emagrecimento.

Canela em pó, café, chá-verde, chá de gengibre, chá de canela em pau, gengibre, pimenta vermelha, chá de hibisco, cúrcuma, entre outros.


# Não passe muito tempo sem comer 


"Pular" refeições faz com que aumente o consumo na próxima refeição, acelere a mastigação, além de fazer nossas escolhas serem ruins.

Sempre se organize para realizar todas as refeições do dia: tenha sempre na bolsa castanhas, frutas, lascas de coco... No trabalho sempre tenha algumas opções saudáveis.


## Coma devagar e respeite a saciedade do seu corpo

```
Treinar a mastigação é essencial! Comer devagar garante uma boa digestão, permite que o estômago saciado avise ao cérebro que já recebeu o suficiente.
```

Respeite quando o seu corpo está saciado. Se não está com fome após 3 horas da última refeição, não, necessariamente, precisa comer!


## Evite dietas da moda ou dietas muito restritas



Dietas da moda ou muito restritas acabam, posteriormente, gerando compulsão e retomada de hábitos antigos. O certo é fazer uma mudança de hábito alimentar gradual e com acompanhamento nutricional.


## Aprender a comer é melhor do que fazer dieta

REGIME PRO VERĀO...

> E ISSO AI!!! UMA AZE!TONA E UMA FOLHA DE ALFACE POR DIA...


Muito melhor do que fazer uma "dieta" é aprender a comer de forma saudável. Entenda que reeducação alimentar é muito superior e mais duradouro.


Perder peso é muito mais fácil que mantê-lo. Para manter o peso perdido, você precisa mudar o hábito e o estilo de vida para sempre.

## $10^{\circ}$ Näo deixe a indústria te enganar

 FALSOS SAUDÁVEIS

Gelatina


Barrinha de cereal


Chá diet

logurte de fruta


Peito de peru


Biscoito integral

Muitos produtos industrializados são chamados "naturais" mas não são.


Sempre leia os ingredientes do produto. O primeiro ingrediente da lista é o que mais tem no produto.

Utilize pratos menores


Um prato pequeno cheio pode passar a sensação de quantidade ideal da comida do que um prato grande vazio.


Estar com os dentes limpos fará você pensar duas vezes antes de optar em comer uma sobremesa.


# Durma beme o 

 suficienteTenha de 7 a 8 horas de sono e um sono reparador.


É durante um sono de qualidade que regulamos nossos hormônios do apetite (grelina e leptina), regulamos o hormônio do estresse (cortisol), regulamos nossa insulina, além de auxiliar na disposição do outro dia. Tenha uma boa noite de sono!

## 230 Cuide do seu intestino

O intestino é fundamental para que seu organismo absorva bem os nutrientes e tenha um bom funcionamento e regulação hormonal.


Evite alimentos alergênicos, industrializados, açúcares, farinha branca e refinados. Prefira consumo de alimentos integrais, fibras prebióticas, verduras, legumes e frutas variadas.

# - Torne sua vida mais ativa 



Ande menos de carro, suba mais escadas, evite elevadores, leve seu cachorro passear... Busque ter o dia-a-dia mais ativo.

# $25^{\circ} / /$ <br> <br> Pratique <br> <br> Pratique atividade atividade física 

 física}


Não deixe que a comida seja seu único prazer! Descubra a atividade física que mais te dá prazer e faça regularmente. Crie uma rotina de exercícios e pense que ela é como um medicamento que tem que tomar diariamente.

## Faça musculação

Muitas pessoas acham que só exercício aeróbico resolve para emagrecimento! Isso não é verdade.



Evite chegar com muita fome em festas e eventos.


# Repare quais eventos ou momentos que ativam a sua fome 



Tente descobrir se existem sentimentos ou atividades que disparam mais os gatilhos de vontade de comer. Tente ter controle sobre essas situações e, se possível, evite-os.


## Comemore OS

 sucessos!

Será mais fácil ser bem sucedida sua mudança de hábito se estabelecer metas alcançáveis e comemorar esses sucessos.

## Unimed <br> Piracicaba



Melhore sua autoestima, vá ao cabeleireiro. Depois defina a próxima meta!


## Mude o seu pensamento



Mude sua forma de pensar. Você não está fazendo dieta, e sim realizando uma mudança de hábitos para garantir maior saúde e melhor qualidade de vida.

Unimed
Piracicaba PERDER PESO
ou GANHAR SAÚDE?

## Exercite sua mente

Faça exercícios de GRATIDÃO para ajudar a preencher sua felicidade interior. Isso fortalecerá quem você é e impulsionará para uma ação em busca de seu objetivo, seu
 sonho. Sinta orgulho de si mesmo.

Faça sua mente visualizar seu novo EU, seus novos comportamentos. Nossa mente não gosta da palavra PERDER. Foque no que vai ganhar: saúde, roupas que sirvam, autoestima, bem-estar, qualidade de vida.


## Tire da mente proibido

A proibição leva a compulsão.

Tire da sua mente a palavra proibido. Nada é proibido, apenas deve ser equilibrado. Devemos evitar ao máximo os alimentos que fujam do novo plano, mas se tiver com muita vontade, coma! A questão é quantidade, horário e quantas vezes isso vai se repetir. Tenha controle!


## Acabe com as

 comparações

Cada pessoa é única! Cada uma tem sua genética, seu estilo de vida e seu biótipo! Não se compare com outras pessoas.


A única pessoa a qual você deve se comparar é você mesma. Seja a sua melhor versão!

Mastigue


Comer é sinônimo de prazer, então faça com que este prazer seja real e duradouro.

## 350 Sente a mesa

Sente-se a mesa para realizar todas as refeições. Faça desse momento um momento único e prazeroso, de preferência em família.

## Unimed <br> Piracicaba



- Evite beliscar até sentar-se à mesa;
- Evite cozinhar beliscando;
- Evite televisão, celular e distrações.


Culpar-se não vai resolver este problema, só faz com que você perca a sua autoestima. Ao se sentir mal, provavelmente, procurará consolo em mais alimentos "gostosos". Saia desse círculo vicioso.


# Mude o seu foco 



Mude o foco da atenção. Para isso dar certo, tenha algumas alternativas na manga. Descubra o que funciona melhor para você.


Pode ser uma caminhada, uma partida de baralho ou uma ligação para um amigo. O importante é investir em outra atividade para esquecer a comida.


## Tenha paciência



Os resultados não vão aparecer de um dia para o outro. Não foi de um dia para o outro que você chegou nesse peso. O caminho pode ser longo, mas não tenha pressa.


## Hidrate-se

Se a fome aparecer antes da hora, beba um copo de água. Muitas vezes, confundimos a sensação de sede com fome.


Consuma em média $35 \mathrm{ml} \times$ peso (kg) ao dia. Se não tem esse hábito de consumo adequado de água, ande com garrafinha, programe seu celular para lembrar-se.

## Elimine a autossabotagem

Começo segunda-feira!
Só mais um pedacinho!
Vou "enfiar o pé na jaca "este fim de semana!

$\xrightarrow[\text { Pracicesa }]{\text { Onimed }}$


Quem sairá prejudicado é você mesmo!

# seja radical 



Radicalismo gera compulsão e os resultados não se mantêm. É preciso disciplina mas sem medidas extremas e sem deixar a vida social.


Sem radicalismos e tudo no seu tempo. Não são erros simples que você quer mudar, mas erros de uma vida toda.

## Se você

## esperar

 pelas condições perfeitas nunca vai fazer nada$\underset{\text { Priacicab }}{\text { Unimed }}$
Piracicaba


## Seja mais forte do

que sua melhor desculpa!

## Unimed <br> Piracicaba



