

DICAS PARA UMA *Alimentação Saúdável*



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

PROGRAMA
Medicina Preventiva

01

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 
Piracicaba

50
Anos

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!

02°

Faça um diário alimentar



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

Unimed 
Piracicaba



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.

03°

Faça uma lista de compras



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

Unimed 
Piracicaba



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

04°

Organize-se



Pode ser difícil para quem fica a maior parte do dia fora de casa manter-se no plano, mas o segredo é: Organização

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

Sendo assim, o ideal é planejar sua alimentação para a semana. Uma ótima estratégia é o congelamento de “marmittinhas”.

05°

Elimine os produtos industrializados ricos em **açúcar, gordura e sal**



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

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

06°

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 espaço do prato principal para verduras e legumes.

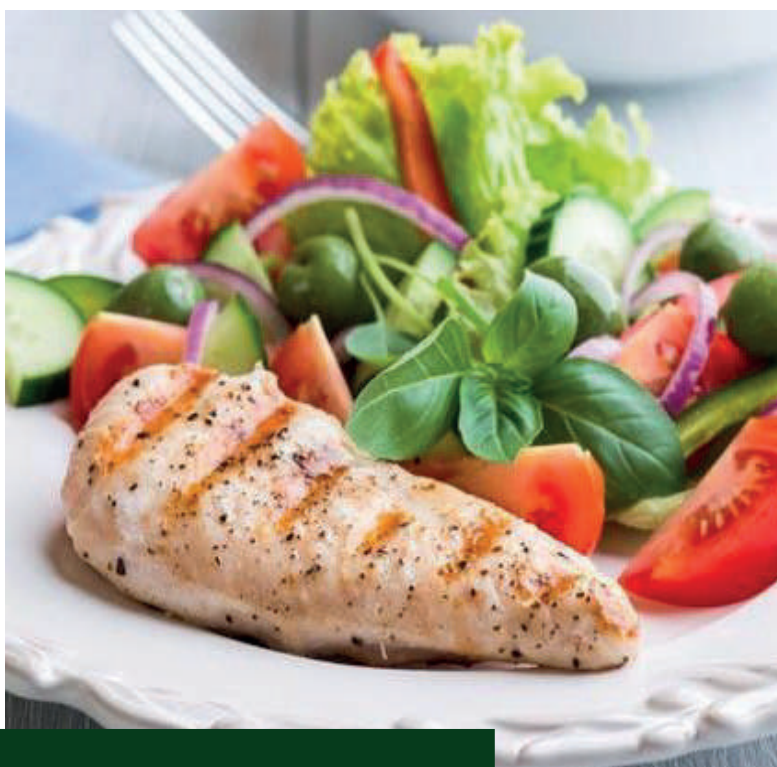
Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

07°

Hortalças sempre presentes



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

Unimed 
Piracicaba



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

08°

Evite pratos feitos e porções



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

Unimed 
Piracicaba



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!

09°

Diminua sal e açúcar



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

Unimed 
Piracicaba



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?

10°

Prefira alimentos integrais



Alimentos integrais são mais saudáveis, possuem mais fibras e são geralmente menos calóricos.

Unimed 
Piracicaba



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

11º

Escolha lanches nutritivos



Quando a fome bater, sempre tenha opções saudáveis

Unimed 
Piracicaba



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

12°

Abandone refrigerantes e sucos industrializados



VS



*Ambos contêm muito açúcar,
além de aditivos químicos.*

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

13º

Evite ao máximo bebidas alcoólicas



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

Unimed 
Piracicaba



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!

14°

Inclua chás e alimentos que aceleram o metabolismo



Os alimentos com ação termogênica estimulam a maior queima de calorias, ajudando no processo de emagrecimento.

Unimed 
Piracicaba



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

15°

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.

Unimed 
Piracicaba



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.

16°

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.

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

17°

Evite dietas da moda ou dietas muito restritas



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

18°

Aprender a comer é melhor do que fazer dieta



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

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

19°

Não deixe a indústria te enganar

FALSOS SAUDÁVEIS



Gelatina



Chá diet



Peito de peru



Barrinha de cereal



Iogurte de fruta



Biscoito integral

Muitos produtos industrializados são chamados “naturais” mas não são.

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

20°

Utilize pratos menores



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

21°

Escove os dentes após a refeição



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

22°

Durma bem e o suficiente



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

Unimed 
Piracicaba



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!

23°

Cuide do seu intestino



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

Unimed 
Piracicaba



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

24°

Torne sua vida mais ativa



Unimed 
Piracicaba



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

25°

Pratique atividade física



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

26°

Faça musculação



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

Unimed 
Piracicaba



A musculação tem um papel endócrino fundamental que atua na regulação de hormônios de crescimento (GH), cortisol e insulina, além de auxiliar no ganho de massa muscular e perda de gordura.

27°

Controle seus estímulos



Se você for a uma festa, faça um esforço consciente para passar o máximo de tempo possível conversando com as pessoas, ao invés de ficar próximo ao bufê.

Unimed 
Piracicaba



Evite chegar com muita fome em festas e eventos.

28°

Repare quais eventos ou momentos que ativam a sua fome



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

29°

Comemore os sucessos!



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

Unimed 
Piracicaba



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

30°

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.

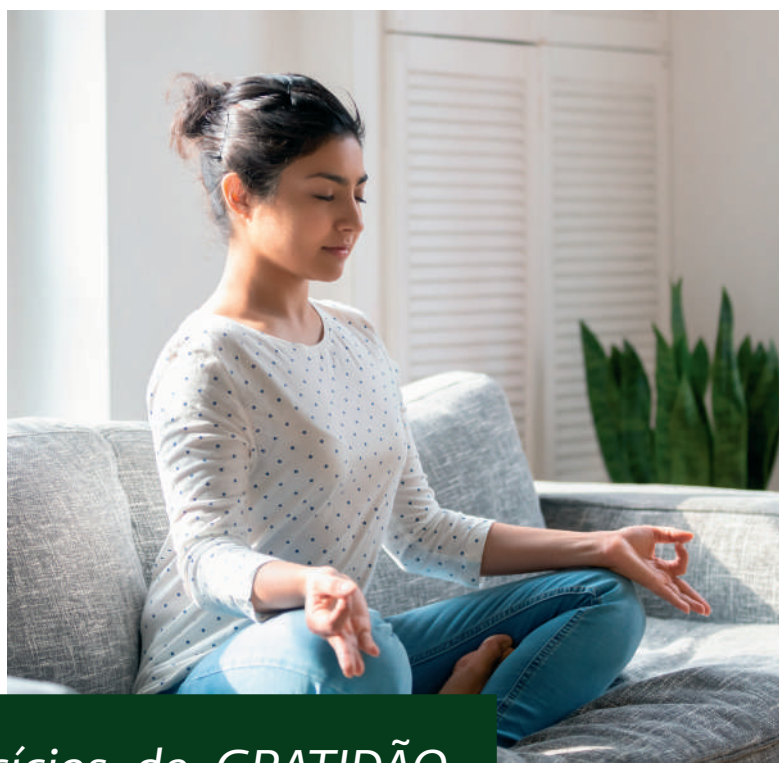
Unimed 
Piracicaba

50
Anos

PERDER PESO OU GANHAR SAÚDE?

31°

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.

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

32°

Tire da mente proibido



A proibição leva a compulsão.

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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!

33°

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.

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

34°

Mastigue



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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

35°

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 
Piracicaba



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

36°

Não se culpe



Não se culpe quando tiver alguma coisa que não aconteceu conforme planejado. Perdoe-se.

Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

37°

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.

Unimed 
Piracicaba



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.

38°

Tenha paciência



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

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.

39°

Hidrate-se



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

Unimed 
Piracicaba



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

40°

Elimine a autossabotagem

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



Unimed 
Piracicaba

50
Anos

Quem sairá prejudicado é você mesmo!

41º

Não seja radical



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

Unimed 
Piracicaba



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**



*Seja mais forte do
que sua melhor
desculpa!*

