

EBOOK REVELA: “OS PASSOS SIMPLES PARA UMA DIETA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL”

Conheça o poder dos alimentos que podem te ajudar a ter uma vida mais saudável!



ÍNDICE

1 - CAPÍTULO 1: FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO:

- IMPORTÂNCIA DOS MACRONUTRIENTES;
- MICRONUTRIENTES ESSENCIAIS;
- ALIMENTOS FUNCIONAIS;
- MITOS SOBRE NUTRIÇÃO.

2 - CAPÍTULO 2: DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS:

- PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES;
- ESTRATÉGIAS PARA RESISTIR A TENTAÇÕES;
- COMO LIDAR COM A FOME EMOCIONAL;
- IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO.

3 -CAPÍTULO 3: EXERCÍCIOS E BEM-ESTAR:

- TIPOS DE EXERCÍCIOS PARA INICIANTE;
- IMPORTÂNCIA DO DESCANSO E RECUPERAÇÃO
- GERENCIAMENTO DE ESTRESSE;
- SONO E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE.

MAIS...

**EXPLICAÇÕES SOBRE ALIMENTOS E BEBIDAS;
CONTEM 5 RECEITAS(PEQUENO ALMOÇO, ALMOÇO.
LANCHE, JANTAR E SOBREMESSA**

4 -CONCLUSÃO.



COMA ALIMENTOS QUE AJUDAM A ACELERAR O PROCESSO DE QUEIMA DE CALORIAS

Todos os alimentos podem provocar geração de gordura, mas alguns alimentos verdadeiramente auxiliam a queimar calorias. Alguns alimentos têm minerais ou vitaminas que melhoram o metabolismo e atuam como queimadores de gordura.

Ao consumir esses alimentos que ajudam a eliminar gordura no tempo preciso na quantidade correta, o perfil de gordura corporal começa a diminuir.

Adicione alimentos que reduzam a probabilidade de depósito de gordura no seu corpo para um impulso extra.

Nesse e-book está uma relação de alimentos todos os dias que trabalham como queimadores de gordura.

01

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

Se a gente quer melhorar a alimentação, o primeiro passo é entender o que estamos colocando no prato. Alimentar-se bem não é sobre "comer pouco" ou "evitar tudo gostoso". É sobre fazer escolhas que cuidem do nosso corpo e nos deem energia para viver bem. Bora mergulhar nos fundamentos da nutrição?

Apenas fique atento: para que essas comidas façam os seus devidos milagres, elas devem ser consumidas como parte de uma dieta saudável e equilibrada.

Quanto mais calorias os alimentos contêm, mais combustível o corpo pode adquirir. Para usar a energia dos alimentos, seu corpo deve primeiro digerir os alimentos. O processo de digestão faz com que o corpo queime alguma energia antiga para obter a nova energia dos alimentos. Quanto mais difícil é digerir os alimentos, mais energia / calorias são queimadas.





IMPORTÂNCIA DOS MACRONUTRIENTES

Você já ouviu falar dos macronutrientes?

Eles são os pilares da nossa alimentação e garantem que nosso corpo funcione direitinho.

Aqui estão eles:

Carboidratos: Carboidrato é energia pura! Ele é o combustível preferido do nosso corpo, especialmente para o cérebro. Mas calma lá, não estou falando só de pão branco ou açúcar refinado. Tem carboidrato de qualidade em alimentos como batata-doce, aveia, arroz integral e frutas.

Proteínas: As proteínas são como os pedreiros do corpo: ajudam a construir e reparar tecidos, incluindo os músculos. Elas também têm papel importante no sistema imunológico. Existe fontes boas? Sim o frango, peixe, ovos, feijão, lentilha e até tofu!

Gorduras: Esqueça a ideia de que toda gordura é vilã! As boas gorduras (como as encontradas no abacate, nas nozes e no azeite) são fundamentais para a saúde do coração e para a absorção de vitaminas. O segredo é evitar os excessos e fugir das gorduras trans, aquelas presentes em alimentos ultraprocessados.



MICRONUTRIENTES ESSENCIAIS

Enquanto os macronutrientes cuidam da estrutura, os micronutrientes (vitaminas e minerais) são tipo os "afinadores do motor": eles garantem que tudo funcione perfeitamente. Aqui estão alguns exemplos importantes:

- **Vitamina C:** Dá um boost no sistema imunológico e ajuda na produção de colágeno. Encontre em frutas cítricas, como laranja e limão.
- **Ferro:** Essencial para transportar oxigênio no sangue. Tá no feijão, espinafre e carne vermelha.
- **Cálcio:** Fortalece ossos e dentes. Você acha no leite, iogurte, brócolos e até no gergelim!

Não dá para esquecer que uma dieta variada é a melhor forma de garantir que você está recebendo todos esses nutrientes.



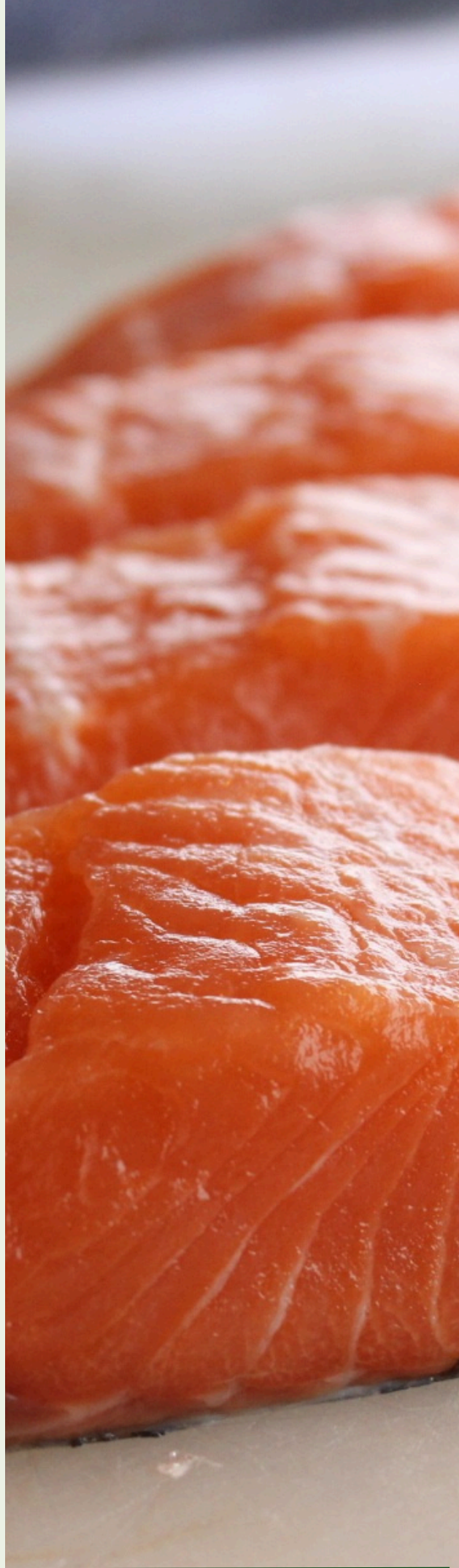
ALIMENTOS FUNCIONAIS

Alimentos funcionais são tipo um "bônus de saúde" no prato. Além de nutrir, eles trazem benefícios extras para o corpo.

Alguns exemplos:

- **Chá verde:** Rico em antioxidantes, ajuda a combater os radicais livres.
- **Linhaça:** Fonte de ômega-3 e ótima para a saúde do coração.
- **logurte natural:** Tem probióticos, que cuidam do intestino.

Esses alimentos são verdadeiros aliados para prevenir doenças e melhorar o bem-estar geral. Quanto mais você incluir esses itens na rotina, melhor vai se sentir!



OUTRAS PROTEÍNAS MAGRAS

Como em outras proteínas, a pesquisa mostrou que o efeito térmico da proteína é o máximo de todos os macronutrientes. As proteínas requerem aproximadamente 30% de suas calorias para digestão e processamento.

As proteínas magras também suprimem o apetite, reduzindo a tendência a comer demais. Embora as aves de capoeira tenham um perfil de gordura mais baixo, as carnes vermelhas magras, como a ronda superior, o lombo magro, a caça e outras carnes brancas têm um lugar na dieta de queima de gordura.



MITOS SOBRE NUTRIÇÃO

Nutrição é um assunto cheio de informação... e desinformação! Vamos quebrar alguns mitos:

“Carboidrato à noite engorda”:

Pura mentira.- O que importa é o total de calorias e nutrientes que você consome no dia todo.

Gordura é sempre ruim”:

Como falei antes, tem gordura boas e mas. O importante é saber escolher.

Suplementos são obrigatórios”:

Para a maioria das pessoas, dá para conseguir tudo que o corpo precisa com uma alimentação equilibrada. Suplemento só entra se um médico ou nutricionista indicar.





CAPÍTULO 2: DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Sabe aquela frase "a gente é o que a gente faz repetidamente"? Pois é, criar hábitos saudáveis é o segredo para uma vida equilibrada. E, por mais difícil que pareça no começo, pequenas mudanças diárias fazem uma baita diferença. Vou te mostrar como!

PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES

Planejar as refeições é tipo montar um mapa para não se perder no caminho. Quando você tem tudo organizadinho, evita escolhas por impulso (e aquela pizza de última hora).