

# 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



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.*

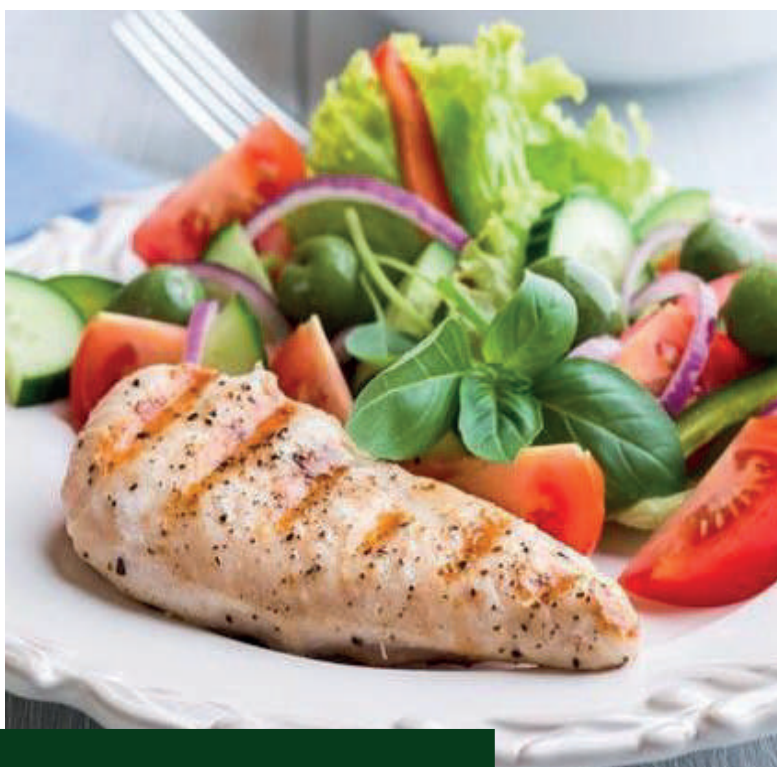
**Unimed**   
Piracicaba

**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



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.*

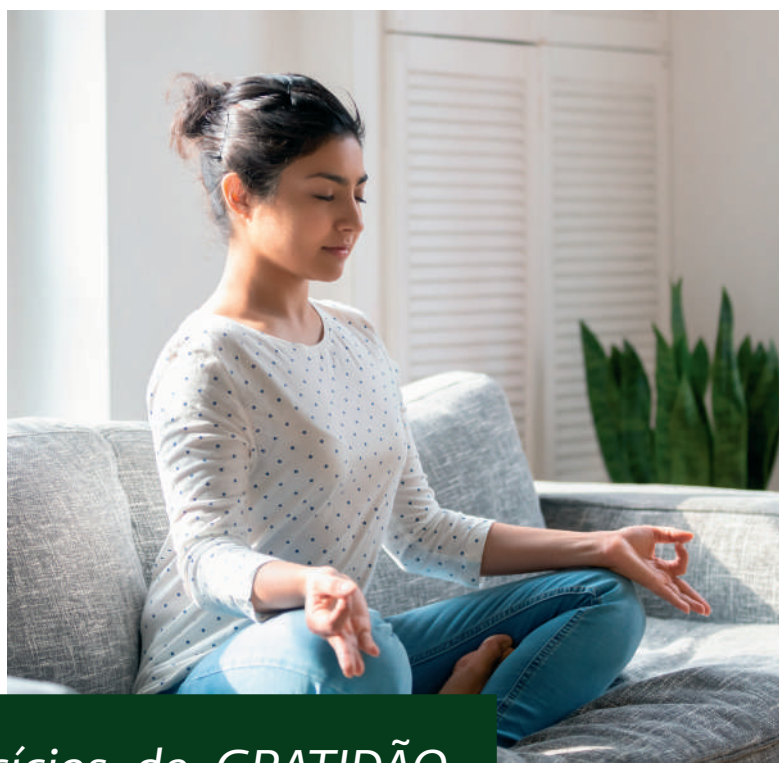
**Unimed**   
Piracicaba

**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

**50**  
Anos

- 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



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!*

