

Desafio 7 Dias Detox

Guia do Desafio



ÍNDICE

- 1 **Parabéns**
- 2 **Começando**
- 3 **Entendendo Calorias e Metabolismo**
- 4 **Elementos de um Estilo de Vida Saudável e Ativo**
 - Café da Manhã Saudável
 - Refeições e Lanches Balanceados Planejados
 - Hidratação Adequada
 - Exercício Frequente
 - Rotina Saudável de Sono & Recuperação
- 5 **Ferramentas do Desafio**
 - Planejador de Refeições
 - Passos do Desafio



**CUIDE DO SEU
CORPO.
É O ÚNICO
LUGAR QUE
VOCÊ TEM
PARA VIVER.**

- JIM ROHN



Desafio 7 Dias Detox

PARABÉNS!

Parabéns por aceitar o desafio
Este é um grande passo em direção a melhor
forma de sua vida, para toda a sua vida

NOSSA INTENÇÃO

Prover educação, estrutura, uma comunidade de apoio
e excelente nutrição para lhe ajudar a experimentar os
benefícios de ter um estilo de vida saudável e ativo.

NOSSO OBJETIVO

Que você seja mais consciente sobre suas escolhas, no
que se refere a nutrição, **exercícios**, descanso e muito
mais. Ter um estilo de vida saudável e ativo é o resultado
de escolhas coerentes que irão apoiá-lo em direção ao
seu objetivo.

Fornecemos as ferramentas e o suporte para lhe ajudar a
fazer escolhas inteligentes e alcançar seus objetivos no
Desafio 7 dias.



COMEÇANDO

A preparação é fundamental, especialmente quando se trata de um projeto tão importante quanto a sua saúde. Siga esses passos simples para se preparar para o Desafio:

1 PREENCHA A AVALIAÇÃO PRÉ-DESAFIO

2 TIRE UMA FOTO DO ANTES E SE PESE

Esta foto é apenas para você e no futuro servirá como ponto de referência.

3 REVEJA OS TERMOS DO DESAFIO



Entre para o nosso Grupo no Facebook:

Vamos Emagrecer Juntas
Dicas & Receitas



AVALIAÇÃO PRÉ-DESAFIO

O QUE SERIA PARA VOCÊ UM RESULTADO SATISFATÓRIO?

QUAL SEU OBJETIVO A LONGO PRAZO EM TERMOS DE SAUDE E **BOA FORMA**, ALÉM DO DESAFIO?

Envie suas respostas para o nosso Grupo no Facebook
Use a hashtag **#DDD**

SUA FOTO DO ANTES

TIRAR UMA FOTO DO ANTES É PARTE ESSENCIAL PARA COMEÇAR

Funciona como um registro visual permanente de seu ponto de partida.

Enquanto você trabalha para alcançar seus objetivos de **bem-estar**, os resultados nem sempre podem ser vistos imediatamente na balança (tendo a gordura um volume maior que o músculo, é comum reduzir gordura e ganhar músculo, sem aparente alteração no peso total.) A foto do ANTES mostra resultados que de outra forma não seriam vistos. É recomendável que você tire fotos dos três ângulos (frente, lado, costas) para capturar o seu corpo inteiro.

TRAJE RECOMENDADO



HOMENS
Shorts
Sem camisa



MULHERES
Shorts
Top esportivo

Lembre-se de não se julgar! Onde você está agora é apenas o ponto de partida. Você se surpreenderá com as mudanças proporcionadas por um estilo de vida saudável e ativo.



TERMOS DO DESAFIO

Os termos a seguir foram desenvolvidos para apoiá-lo a ser bem-sucedido no Desafio, como também para ter um estilo de vida saudável e ativo por toda sua vida.

- 1** COMECE CADA DIA COM UM CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL DENTRO DE 30 MINUTOS APÓS ACORDAR.
- 2** FAÇA UMA REFEIÇÃO OU LANCHE SAUDÁVEL A CADA 2-3 HORAS
- 3** BEBA 2 LITROS DE ÁGUA (APROXIMADAMENTE 8-10 COPOS) DURANTE O DIA
- 4** FAÇA EXERCÍCIOS, NO MÍNIMO, 3 VEZES POR SEMANA (POR PELO MENOS 30 MINUTOS)
- 5** CRIE UMA ROTINA SAUDÁVEL DE SONO E RECUPERAÇÃO
- 6** PARTICIPE DO GRUPO PRIVADO DE MENSAGENS DO DESAFIO



A CIÊNCIA DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ATIVO

CALORIAS SÃO ENERGIA

O alimento é a fonte de energia do seu corpo. Quando você faz uma refeição ou lanche, está consumindo a energia que está armazenada dentro das moléculas de proteína, carboidrato e gordura.

As calorias são unidades de energia utilizadas para medir a quantidade de energia nos alimentos. Assim, a quantidade total de energia armazenada no alimento que você está comendo é representada pelo valor calórico.

A MAGIA DO METABOLISMO

Metabolismo é o processo químico pelo qual uma planta ou animal transforma alimentos (calorias) em energia utilizável, necessária para todas as atividades que o seu corpo realiza, incluindo o sono, a digestão, absorção e muito mais.

A quantidade mínima de calorias que seu corpo necessita para funcionar corretamente é chamada de Taxa Metabólica Basal (BMR). Sendo que, calorias adicionais são usadas durante o dia para exercício e outras atividades.

Esses dois fatores se combinam para determinar o uso total de calorias ao longo do dia. A matemática é simples. Se sua taxa metabólica basal é de 1.500 calorias e você se exercita por uma hora e queima mais 500 calorias, no total você queimou 2.000 calorias nesse dia. Se neste dia você consumir 4.000 calorias, terá 2.000 calorias em excesso; que seriam naturalmente armazenadas como gordura.

Na aula de ciências você deve ter aprendido que a energia não pode ser criada ou destruída, só pode mudar sua forma. Isto significa que quando você come o alimento, o seu corpo é capaz de fazer apenas duas coisas com a energia calórica ingerida: utiliza-la (queimando-a) ou armazená-la (em forma de gordura).

É por isso que se fala em acelerar o metabolismo como parte de seu objetivo de redução de gordura. Quanto mais acelerado o seu metabolismo, mais calorias você queima durante todo o dia. Assim, deixando menos calorias disponíveis para serem armazenadas como gordura.

ALCANÇANDO SEU PESO SAUDÁVEL

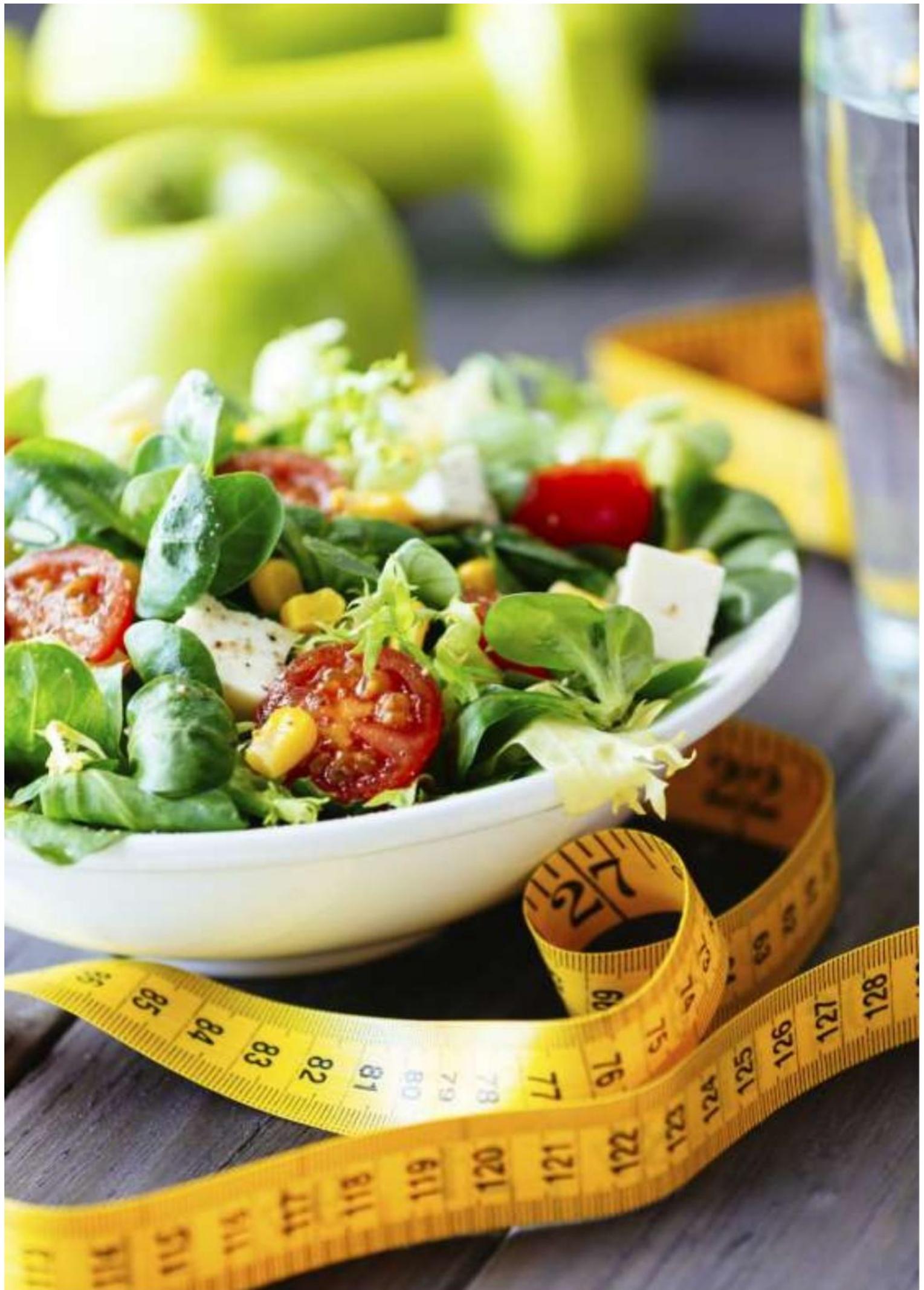
Com a intenção de minimizar o excesso de calorias, muitas pessoas minimizam a sua ingestão por meio de dietas. Isso pode resultar em perda de peso, mas o peso é feito de que?

Reduzir peso através de dietas muitas vezes resulta na perda de gordura e músculo. Isto não é uma boa ideia, porque as células musculares são excelentes para queimar calorias.

Quando você perde músculo como parte de sua dieta de redução de peso, também está desacelerando seu metabolismo e, conseqüentemente, diminuindo a quantidade de calorias que queima durante o dia. Isso pode resultar em um armazenamento de gordura superior ao que seu corpo faria com a mesma quantidade de calorias ingerida antes da dieta! É por isso que um estilo de vida saudável e ativo é baseado em comer alimentos saudáveis, fazer uma suplementação adequada e praticar atividade física, para manter sua massa muscular.



VOCÊ SABIA QUE PARA CADA ½kg ADICIONAL DE MÚSCULO VOCÊ QUEIMA DE 15-50 CALORIAS A MAIS?



VISÃO GERAL

Formas eficazes para impulsionar o seu metabolismo, atingir uma massa muscular saudável e reduzir o excesso de gordura incluem o seguinte:

- 1 CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL
- 2 REFEIÇÕES E LANCHES BALANCEADOS PLANEJADOS
- 3 HIDRATAÇÃO APROPRIADA
- 4 EXERCÍCIO FREQUENTE
- 5 ROTINA SAUDÁVEL DE SONO E RECUPERAÇÃO



1 CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL

Mesmo que seu corpo esteja descansando à noite, ele ainda está trabalhando duro para reconstruir tecidos, regular hormônios, e muito mais. Como resultado, nossos corpos estão esgotados de manhã e tem uma necessidade imediata de nutrição.

O café da manhã tradicional é rico em calorias e pobre em nutrição. Também é tipicamente rico em carboidratos e açúcares, proporcionando pouca ou nenhuma proteína magra ou nutrientes essenciais. Este tipo de café da manhã resulta num corpo superalimentado, porém desnutrido.

Escolha um opção de café da manhã saudável, como por exemplo os:

SUCOS DETOX



1 CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL

Suco Detox

Você vai receber
diariamente 1
receita de suco detox
durante o nosso
#DDD



Como Tomar O Suco Detox

Qual é o melhor horário para tomar o suco?

O ideal é tomar um copo de suco detox ao acordar, em jejum.

Isso é importante para ajudar o organismo a absorver e utilizar os nutrientes mais facilmente.

ELEMENTOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ATIVO

2 REFEIÇÕES E LANCHES SAUDÁVEIS PLANEJADOS

Comer a cada 2-3 horas ajuda a manter o metabolismo acelerado.

Quando você come alimentos saudáveis a cada 2-3 horas está fornecendo um fluxo consistente de calorias que resulta em um nível mais estável de energia ao longo do dia.

Você pode pensar nisso como jogar mais um pedaço de carvão na sua fogueira para manter acesa a chama. Mantendo o fogo queimando ao longo do dia é significativamente mais eficiente do que deixar a chama apagar e ter que reacendê-la.

Quando você só come no café da manhã, almoço e jantar, está fornecendo um fluxo inconsistente de calorias que muitas vezes pode resultar em níveis de energia instáveis, contribuindo para a sensação de estar cansado e sonolento durante todo o dia.



ELEMENTOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ATIVO

UMA REFEIÇÃO BALANCEADA

Uma refeição balanceada consiste na combinação de proteína magra, gorduras saudáveis e carboidratos complexos.

É fundamental fornecer a nutrição essencial para que seu corpo funcione em ótimos níveis. Comer uma refeição incompleta pode fornecer energia de curto prazo, além de você se sentir cheio e satisfeito, apesar de muitas das exigências nutricionais do seu corpo permanecerem insatisfeitas.



Lembre-se de que as frutas e os vegetais são também uma importante fonte de carboidratos complexos

Refeições não balanceadas são frequentemente muito ricas em calorias e fornecem pouca nutrição, que podem levar seu corpo a ser superalimentado, ainda que desnutrido.

Negligenciar as necessidades nutricionais do seu corpo de forma consistente durante um longo período de tempo tem sido associada a muitos dos problemas de saúde que afetam nossa sociedade de hoje, incluindo a obesidade e problemas do coração.

PROTEÍNA MAGRA

- Manutenção saudável dos tecidos musculares magros
- Fonte importante para a produção de energia
- Fornece ao seu corpo a experiência de se sentir satisfeito

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

- Principal fonte de energia do seu corpo
- Fornece energia para a funcionalidade do cérebro

GORDURAS SAUDÁVEIS

- Auxilia as articulações
- Ajuda a manter níveis saudáveis de colesterol
- Fornece nutrientes para apoiar a saúde cardiovascular.

SUGESTÃO DE REFEIÇÃO

A fim de apoiá-lo em preparar suas refeições saudáveis, aqui está uma lista de opções de vários tipos de alimentos. Escolha pelo menos um item de cada categoria para criar a sua refeição saudável. (Por exemplo: frango com espinafre, abacate, e quinoa)

PROTEINA	VEGETAIS	CARBOIDRATOS. COMPLEXOS	GORDURAS SAUDÁVEIS
Peito de frango	Tomates	Quinoa	Azeite de Oliva
Peru	Pimentão	Batata-doce	Óleo de linhaça
Carne magra	Espinafre	Inhame	Óleo de peixe
Salmão	Couve	Aveia integral	Óleo de gergelim
Atum	Rúcula	Legumes	Peixe (Salmão)
Camarão	Pepino	Lentilhas	Abacate
Lombo de porco	Brocolis	Feijões	Amêndoas
Bisão	Bok Choy	Arroz integral (marrom)	Pistachios
Tofu	Beterraba	Arroz de grão longo	Castanha de cajú
Ovos	Abobrinha	Abóbora	Semente de girassol
Edamame	Cenouras	Butternut Squash	Semente de abóbora

Se você ainda não está consumindo gorduras saudáveis na refeição (ou seja, abacate ou salmão) então não se esqueça de adicionar um colher (chá) de azeite de oliva ou de gergelim, algumas amêndoas ou pecans em sua salada verde. As gorduras saudáveis são essenciais para uma refeição completa.

REFEIÇÃO BALANCEADA



TAMANHO DAS PORÇÕES

O tamanho da porção pode variar de acordo com inúmeros fatores, como sexo, peso, altura e muito mais. As seguintes recomendações são uma orientação geral para você começar

Mantenha os dedos juntos e você terá um ótimo tamanho sugerido para os carboidratos complexos.



Coma bastante legumes! Você pode usar toda a sua mão, da palma até as pontas dos dedos..



O recomendado de proteína magra é o tamanho da palma da mão.



Olhe para a ponta do dedo. Este é o tamanho de uma colher de chá ou a quantidade de azeite que você pode colocar em sua salada verde para apoiar a sua ingestão de gordura saudável.



LANCHES SUGERIDOS

Comer lanches de proteína é fundamental para manter seu metabolismo funcionando a uma taxa elevada. Aqui está uma lista de lanches sugeridos:

- Iogurte Grego (é recomendado que a quantidade de açúcar por porção seja abaixo de 8 gramas)
- Legumes ou frutas em manteiga de amendoim ou amêndoa
- Mussarela ou queijo
- Amêndoas, nozes ou castanha-do-pará
- Pistachios torrados, sem sal
- Fatia de peito de peru, presunto, frango
- Grãos de soja
- Ovos cozidos
- Sementes de abóbora ou girassol cruas



ELEMENTOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ATIVO

3 HIDRATAÇÃO ADEQUADA

O corpo humano é constituído principalmente de água, entre 45 a 60%, que desempenha um papel crítico nas principais funções do corpo.

Todos nós sabemos que o corpo suar durante um exercício intenso. No entanto, se estamos nos exercitando ou não, nossos corpos estão constantemente perdendo água. Nós liberamos água quando respiramos, através da nossa pele, quando suamos ... mesmo quando vamos ao banheiro.

Não ter água suficiente no corpo pode ser muito prejudicial. A umidade da nossa pele, nossa força, nossa temperatura corporal, o nosso cérebro, e nossos músculos precisam de níveis saudáveis de água para manter uma funcionalidade saudável.

Para estar adequadamente hidratado, sugere-se que você consuma até 3 litros de água por dia, o que é equivalente a 12 copos de água.

Também nos hidratamos através de uma alimentação saudável. Frutas e verduras contêm água, logo uma grande parcela de nossa necessidade diária de água pode ser fornecida através de refeições e lanches saudáveis.



ELEMENTOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ATIVO

4 EXERCÍCIO FREQUENTE

Pesquisas mostram que a atividade física pode ajudar a diminuir o risco de desenvolver problemas de saúde.

Fazer atividades físicas frequentes tem muitas vantagens relacionadas com a saúde, incluindo um menor risco de depressão, doença cardíaca, ganho de peso excessivo, alguns tipos de câncer, diabetes tipo 2 e morte prematura.

MOVIMENTE-SE !

Os benefícios do exercício podem ser sentidos com uma rotina de exercícios simples, mas frequente. A fim de apoiar um Estilo de Vida Saudável e Ativo, é sugerido um mínimo de três sessões de exercícios por semana.

A rotina de exercícios não precisa ser extremamente intensa e vigorosa, mas para que seja completa, três tipos de exercícios devem fazer parte de sua rotina: Exercício Cardiovascular / Treino de resistência, Treino de força e exercícios de flexibilidade..



ELEMENTOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ATIVO

5 ROTINA SAUDÁVEL DE SONO E RECUPERAÇÃO

Ter uma rotina saudável de sono e recuperação é um componente crítico para se ter um Estilo de Vida Saudável e Ativo, apesar de muitas vezes ignorado. Embora uma alimentação saudável, exercício e água potável sejam comportamentos proativos, dormir pode dar uma sensação de passividade. No entanto, enquanto você está descansando e aparentemente inativo, seu corpo está trabalhando duro.

Enquanto você descansa, seu cérebro continua ativo, supervisionando uma grande variedade de funções biológicas que mantêm seu corpo funcionando, lhe preparando para o dia seguinte.

A qualidade do sono é conhecida por apoiar diretamente a sua acuidade mental, produtividade, equilíbrio emocional, criatividade e vitalidade física. Não obtendo pelo menos sete a oito horas de sono pode afetar a capacidade do seu corpo para construir músculos e ossos! Isso pode, portanto, afetar o seu peso.

Enquanto ter um sono de qualidade suficiente afeta positivamente o Estilo de Vida Saudável, não dormir o suficiente pode ter efeitos negativos sobre a saúde.

A PRIVAÇÃO DO SONO PODE:

- Impactar a regulação hormonal da fome e provocar desejo por alimentos açucarados
- Aumentar os hormônios do estresse
- Enfraquecer o sistema imunológico
- Causar prejuízo cognitivo (memória fraca, dificuldade de concentração, tempo de reação lenta)

PLANEJADOR DE REFEIÇÕES

O Planejador de Refeições pode ajudá-lo a planejar suas refeições e lanches com antecedência. Quando você fica com fome, tende a comer o que está disponível. Ao planejar com antecedência e ter a sua comida preparada e prontamente disponível, é fácil fazer escolhas inteligentes que apoiam seus objetivos.

Refeições e lanches sugeridos estão listados. Use as sugestões para completar o planejador. Uma vez que o planejador estiver completo, você pode ver todos os itens necessários para as suas refeições e lanches e assim criar sua lista de compras para a semana.

“
Fracassar em se preparar é se preparar para fracassar.

– Benjamin Franklin

EXEMPLO DE PLANEJAMENTO DE REFEIÇÃO”

DIA #1 Segunda

REFEIÇÃO #1 Café da Manhã Saudável

REFEIÇÃO #2 amêndoas trituradas e nozes

REFEIÇÃO #3 Peito de frango, brócolis, arroz integral e abacate

REFEIÇÃO #4 Maçãs em manteiga de amendoim

REFEIÇÃO #5 Salmão, aspargos e batata-doce

REFEIÇÃO #6 Clara de ovos cozidas
(opcional)

PLANEJADOR DE REFEIÇÕES

Reeducação Alimentar

Reeducação alimentar (RA) é o melhor truque para emagrecer e melhorar a saúde.

Este plano de emagrecimento tem um cardápio balanceado para emagrecer sem arriscar o bom funcionamento do seu organismo.

O diferencial está em nove princípios de nutrição que você deve ter em mente antes de iniciar o programa.

9 princípios de nutrição:

1. Reduza a quantidade dos alimentos ingeridos
2. Diminua o sal
3. Faça refeições pequenas em vários momentos do dia
4. Monte um prato bem colorido
5. Evite gorduras e açúcares
6. Coma muitas fibras
7. Consuma vitaminas C e E
8. Aumente a ingestão de peixe e linhaça
9. Prefira carboidratos complexos, como pães, bolos, biscoitos, macarrão e arroz feitos com farinha integral

PLANEIADOR DE REFEIÇÕES

Durante a semana do #DDD, EVITE COMER:

- Carnes gordas, pele de frango.
- Sucos artificiais em pó.
- Frituras em imersão (batata frita, bife à milanesa, pastel)
- Alimentos gordurosos (creme de leite, chantilly, leite de coco)
- Itens embutidos e defumados (bacon, salame, carnes, queijos, salsichas).
- Massas folhadas, biscoito recheado e amanteigado, croissant, massa □podre□ (empadas e tortas).
- Refrigerante, mesmo o light
- Bebidas alcoólicas.
- Balas

