

DIETA ALIMENTAR

1) Recomendações gerais:

- Não ingerir líquido durante nem após as refeições.
- No intervalo das refeições, ingerir bastante água e um copo todo dia em jejum.
- Não usar açúcar refinado.(substituir por adoçante natural)
- Comer em prato raso.
- Mastigar bastante o alimento (a refeição deverá ser feita em 30 minutos).
- Não assistir TV, discutir ou fazer outra coisa ao mesmo tempo durante as refeições.
- Procurar fazer 4 refeições diárias: café da manhã, almoço, café da tarde e jantar.
- Não ficar “ beliscando” durante o dia.
- Procurar comer bastante verdura cozida e crua (diversas).
- Não deitar ou ficar sentado após as refeições.
- Evitar excessos a noite.
- Consumir 2 a 4 frutas diariamente.
- Ingerir, no mínimo, 1 litro de água diariamente.
- Evitar períodos longos sem se alimentar.
- Fazer atividade física.
- O EMAGRECIMENTO DEVE SER GRADATIVO (1 A 2,5kg POR MÊS , NO MÁXIMO)
PARA O ORGANISMO SE ADAPTAR.

2)Proibido:

- Açúcar, massas, bebidas gaseificadas (refrigerante, cerveja), balas doces, chocolates, mel, bombons, bolos, tortas, geléias, sorvete, vinho, amendoim, amêndoas, avelãs, castanhas, nozes, frituras, carne de porco, linguiça, salame, presunto, maionese.

3)Refeições:

-Café da Manhã: 1 xícara de leite desnatado com café ou chá adoçado com adoçante (4 gotas) ; 1 fatia de pão torrado ou 2 torradas de glúten c/ queijo minas ou 1 colher (sopa) de queijo cottage ; 1 fruta (exceto abacate).

-Almoço: Arroz (2 colheres), feijão (1 concha) , 1 porção média de carne (de frango sem pele, peixe ou de vaca grelhada, assada ou cozida) ; verduras à vontade (cozida ou em salada).

-Lanche da tarde: 1 barra de cereal ou 1 fruta.

-Jantar: Saladas diversas e 1 fruta ou 1 fatia de ricota ou queijo minas ou 2 fatias de peito de peru light ou 1 fatia de pão light com fibras.

4)Caminhadas (com a boca fechada e em terreno plano):

-1º semana- 1200m-15 minutos-5 dias na semana.

-2º semana- 1600m-19 minutos-5 dias na semana.

-3º semana- 2000m-23 minutos-5 dias na semana.

-4º semana- 2400m-27 minutos-5 dias na semana.

-5º semana- 2800m-31 minutos-5 dias na semana.

-6º semana- 3200m-34 minutos-5 dias na semana.

-7º semana- 3600m-37 minutos-5 dias na semana.

-8º semana- 4000m-42 minutos-5 dias na semana.

-9º semana- 5000m-52 minutos-5 dias na semana.

-10º semana- 6000m-62 minutos-5 dias na semana.

-MANUTENÇÃO: 5000m em 1 hora , 5 dias por semana.