



Olá Pessoal,

Sou Fernanda Marques
Mendes,
nutricionista desde 2012 e
especialista em Nutrição Clínica.

Trabalho há mais de sete
anos na área clínica, com foco em emagrecimento,
qualidade de vida e prevenção de doenças.

Diante da situação que estamos vivendo da pandemia do
corona vírus (COVID-19) e da quarentena a qual fomos
submetidos, é natural que surja ansiedade e estresse,
afinal é uma situação séria e não sabemos até quando
isso irá durar. E com isso, muitas pessoas desenvolveram
a ansiedade e acabam comendo mais do que necessitam.
Por ser um momento delicado, precisamos antes de tudo
priorizar nossa saúde.

Pensando nisso, já desenvolvemos 5 desafios de 21 dias
no âmbito do emagrecimento e mudança de hábitos
alimentares.

Nós conseguimos alcançar excelentes resultados e
muitas mudanças de vida.

E para que você também tenha acesso a esses desafios
que realizamos, fizemos esse e-book para você fazer o
seu próprio desafio de 21 dias com todos os conteúdos,
cardápio, receitas e muito mais para você se manter em
forma e com saúde.

INTRODUÇÃO

Você já deve saber que tentar emagrecer e atingir o peso ideal seguindo dietas malucas e comprando suplementos, pílulas e outras soluções milagrosas não geram resultados duradouros. A chave para alcançar o peso que você deseja e se manter saudável é a boa alimentação. Cuidar do que você consome, dando atenção à quantidade dos nutrientes ingeridos, é a melhor maneira de manter uma boa qualidade de vida e emagrecer sem precisar de dietas rigorosas.

Se você não tem muita ideia por onde começar, não se preocupe!

Este e-book é para te oferecer um desafio que pode sim te ajudar a emagrecer de forma saudável e equilibrada. Todos esses conteúdos já ajudaram muitas pessoas e você pode ser a próxima (o).

Não existe tempo perfeito ou certo para começar um novo estilo de vida. O momento é agora, precisamos parar de inventar desculpas, nada é fácil, mas precisamos sair da nossa zona de conforto.

Para ajudar você a transformar a sua alimentação e a alcançar os seus objetivos com saúde em 21 dias, preparei este e-book completo.

Lembrando que seus resultados podem vir logo nos primeiros dias ou não, depende de cada organismo, pois ninguém é igual a ninguém.

Estou torcendo por você.

Antes de você começar o desafio, tire uma foto do seu ANTES para que possa comparar no final dos 21 dias, se pese em jejum e sem roupa de preferência ou uma roupa mais leve, tire medidas do seu quadril e de sua cintura, e anote.

Tenho certeza que você vai amar cada peso perdido, cada roupa mais folgada, e o melhor de tudo, sem passar FOME.

Esse é o meu objetivo, te ajudar a ter hábitos mais saudáveis no seu dia a dia e com isso buscar ter uma melhor saúde para viver.

Boa leitura e bom desafio.



O PORQUÊ DOS 21 DIAS?

Acredita que é possível inserir um novo hábito em sua realidade ou eliminar algum que esteja lhe prejudicando em um curto espaço de tempo?

Os hábitos são padrões de comportamentos e acabam se tornando uma parte do que somos.

Quando algum comportamento se repete, o cérebro cria vias sinápticas mais rápidas, de maneira que uma ação aciona a ação seguinte, de forma quase automática.

Na década de 1950, o doutor e cirurgião Maxwell Maltz percebeu um padrão de comportamento muito comum em seus pacientes.

Ele que era um renomado cirurgião plástico e especialista em amputações percebeu que os pacientes levavam 21 dias para se acostumar com as reconstruções faciais e com as amputações. Antes deste período, os pacientes amputados se comportavam como se tivessem um órgão fantasma. Após o período de 21 dias, eles mudavam o comportamento e aceitavam a nova condição. Estudos feitos pela Phillippa Lally, da University College London, atestam que a eficácia da Teoria dos 21 dias está justamente na criação de um prazo. Ter um prazo devidamente estipulado contribui positivamente para a saúde mental de quem deseja mudar algum hábito.

É importante deixar bem claro que é o mínimo e não o suficiente para que estas mudanças aconteçam. Quando falamos em mudar um hábito é sempre bom lembrar que cada pessoa tem seu próprio tempo, nesse sentido, podemos dizer que existem pessoas que conseguem em um tempo menor e outras pessoas precisam de um tempo maior. Baseado nesta teoria, neste e-book você irá ter metas para serem cumpridas no prazo de 21 dias e assim, construir hábitos saudáveis. O mais importante deste desafio é que você irá perceber que tudo pode, mas sem exageros.

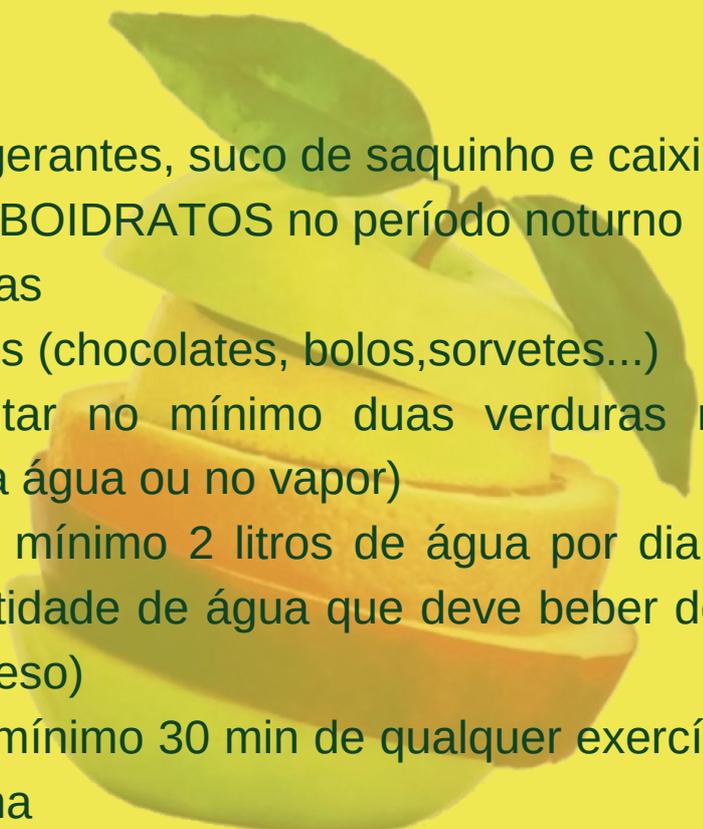


1. METAS

Estabelecer metas é o primeiro passo para um planejamento bem-sucedido.

Conhecer o seu objetivo e planejar como atingi-lo é fundamental.

Segue abaixo as metas para você cumprir no prazo de 21 dias.

1. Sem refrigerantes, suco de saquinho e caixinha
 2. Sem CARBOIDRATOS no período noturno
 3. Sem frituras
 4. Sem doces (chocolates, bolos, sorvetes...)
 5. Acrescentar no mínimo duas verduras no prato (cozinhar na água ou no vapor)
 6. Beber no mínimo 2 litros de água por dia ($\text{Peso} \times 0,35 = \text{quantidade de água que deve beber de acordo com o seu peso}$)
 7. Fazer no mínimo 30 min de qualquer exercício físico 3x na semana
 8. Sem bebida alcoólica
 9. Mastigar bem os alimentos
 10. Não pular as refeições, para não compensar na próxima
 11. Evitar fast-food
 12. Evitar beliscar fora de hora
 13. Dormir no mínimo de 7-8h por noite
 14. Sem temperos industrializados
 15. Aumentar o consumo de frutas
- 

Lembrete

**O SUCESSO DO SEU DESAFIO
DEPENDE UNICAMENTE
DE VOCÊ!**

OK?!



2. CARDÁPIO

O cardápio é a ferramenta que inicia todo o processo produtivo. Neste desafio elaborei um cardápio de forma equilibrada que oferece certas quantidades de carboidratos, proteínas e gorduras.

Opções de Refeições para cada dia da semana

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR
Ovos Mexidos c/ Queijo Minas ou Mussarela + Fruta ou Suco Detox*	Frango Grelhado ou Assado ou de Molho Salada e Verduras Cozidas + Suco Natural da Fruta	Vitamina de Banana + Maçã c/ Aveia	Omelete c/ Tomate + Cenoura Ralada + Queijo Minas
Tapioca c/ Manteiga de Leite + Café sem açúcar ou Fruta	Arroz Branco ou Integral Feijão ou Grão de Bico Bife Grelhado ou Carne Cozida Salada e Verduras Cozidas + Fruta	Frutas (3 a 5 Unidades)	Frango Grelhado Salada e Verduras Cozidas
Bolo de Coco de Caneca* + Suco de Laranja Natural	Purê de Batata Carne Moída Salada e Verduras Cozidas + Suco Natural da Fruta ou Polpa	Cuscuz c/ Manteiga de Leite + Suco Detox*	Ovos mexidos + Mussarela Salada e Verduras Cozidas
Vitamina de Abacate Adoçado c/ Mel + Aveia	Arroz Integral ou Branco c/ Lentilha Frango Assado ou de Molho Salada e Verduras Cozidas	Pão Integral c/ Ovos Mexidos Suco Natural da Fruta ou Polpa	Bife Grelhado ou Carne Cozida Salada e Verduras Cozidas
Cuscuz c/ Queijo Minas + Chá de Canela sem açúcar	Omelete c/ Verduras + Fruta	Pão de Queijo fit* + Café com Leite em pó integral	Macarrão Integral + Carne Moída Salada e Verduras Cozidas
Frutas (2 a 3 Unidades)	Macarrão Integral ao Alho e Óleo + Carne Cozida + Salada e Verduras Cozidas + Suco Natural da Fruta ou Polpa	Iogurte Natural + Fruta	Sopa de Verduras c/ Carne Moída
Panqueca de Banana* + Suco Detox*	Arroz Integral ou Branco + Feijão + Carne moída + Verduras Cozidas e Salada	Bolo de Cenoura de Caneca* + Café sem açúcar	Crepioca (Ovo + Massa da tapioca) + Queijo

Lembre-se:

- Tempere a salada com azeite e limão
- Evitar o consumo em excesso de sal
- Usar preferencialmente o adoçante Xilitol, Eritritol ou Stevia
- As frutas podem ser substituídas por qualquer outra, basta seguir a mesma quantidade prescrita.

**TUDO PODE, MAS
SEM EXAGEROS!**



3. ORGANIZAÇÃO

Preparar a casa (e a cabeça) para as mudanças que estão prestes a introduzir na rotina é muito importante.

Se você não pretende mais pedir pizza, sanduíche e outras coisas quando estiver cansada (o) demais para preparar o jantar, você realmente precisa se programar.

Irei te passar os 6 passos para se organizar e assim dar início ao desafio.

1. Comece pela despensa

- Organize sua despensa com apenas os produtos que irá usar no cardápio;
- Nada de comprar algo que vai fazer você cair em tentação;
- Uma das melhores partes de ser adulto é a capacidade de tomar decisões importantes sobre a própria vida, então aprenda a dizer NÃO para as tentações.



2. Vegetais folhosos

- Lave-as, seque bem e coloque em uma vasilha com papel toalha no fundo e tampe;
- Folhas devem ser armazenadas na geladeira, não no freezer, pois não suportam temperaturas muito baixas.



3. Marmitta congelada

- Se você é do time que não tem tempo de ir para casa na hora do almoço, faça suas marmittas no dia anterior, ou organize em um domingo para fazer as suas marmittas da semana, sai pelo menos 3x mais barato que comer na rua.
- Assim você controla a quantidade e a qualidade e não cai na tentação de colocar “só mais um pouquinho”.



4. Frutas

- Ao chegar do supermercado, corte as frutas e as deixem prontas para o consumo em vasilhas com tampa na geladeira;
- Em caso de frutas mais delicadas, como o morango, seque bem e armazene com papel toalha no fundo do recipiente.



5. Legumes

- Eles também podem ser congelados já cortados, crus ou cozidos, e não perdem os seus nutrientes.



6. Proteínas

- Deixe porções de carne moída ou frango desfiado congelados;
- Eles servem de ingredientes para diversas preparações saudáveis, assim você consegue preparar seu lanche de forma rápida e saudável.



4. PLANNER

É uma ferramenta de planejamento e produtividade, muito útil para você que precisa de mais foco e organização.

Neste planner você irá anotar os dias que cumpriu com as metas e também os dias que não cumpriu conseqüentemente você irá perceber onde está o seu erro por não conseguir ter bons resultados com o emagrecimento.

	Início:	Final:
	01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21	
Metas		
Sem Refrigerante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem CHO à noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem Fritura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem Doces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumir mais verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ingestão de água: 2 L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem Bebida alcoólica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mastigar bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não pular refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evitar Fast-food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evitar Beliscar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dormir bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temperos industrializados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumir frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Cumpri



Não Cumpri

Quando você cumprir a meta pinta de verde a bolinha dentro do planner, quando não cumprir pinta de vermelho.

5. RECEITAS



BOLO DE COCO DE CANECA

INGREDIENTES:

- 1 Ovo
- 1/2 Banana
- 2 Colheres de sopa coco ralado sem açúcar
- 1 Colher de sopa leite de coco em pó
- 2 Colheres de sopa de Aveia
- 1 Colher de sobremesa de fermento

MODO DE PREPARO:

1. Mistura todos os ingredientes
2. Coloca na caneca e leve ao microondas por 2 minutos
3. Por cima colocar coco ralado ou canela como preferir



BOLO DE CENOURA DE CANECA

INGREDIENTES:

- 2 Ovos
- 1/2 Colher de sopa de Farinha de Aveia
- 2 Colheres de sopa de Aveia em Flocos
- 1 Colher de sopa de Manteiga de leite
- Adoçante á gosto (Xilitol, Eritritol ou Stevia)

- 1 Colher de sobremesa de fermento

MODO DE PREPARO:

1. Rala a cenoura bem fininha e misture com os outros ingredientes
2. Coloca na caneca e leve ao microondas por 2 minutos
4. Por cima colocar 1 ou 2 tabletes de chocolate derretido 70% cacau



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 2 Bananas maduras
- 1 Ovo
- 1 Colher de sopa de Aveia

MODO DE PREPARO:

1. Amasse as bananas, acrescente o ovo e misture;
2. Acrescente a aveia e misture;
3. Unte a frigideira com manteiga de leite ou azeite ou óleo de coco
4. Como recheio você pode colocar a mussarela e canela como desejar.



PÃO DE QUEIJO FIT

INGREDIENTES:

- 1 Ovo
- 2 Colheres de sopa de polvilho
- 1 Colher de cottage ou requeijão cremoso
- Tempero á gosto

MODO DE PREPARO:

1. Mistura todos os ingredientes com um garfo e coloque em uma frigideira anti-aderente com um fio de azeite ou manteiga de leite
2. Deixe em fogo baixo, quando a parte de baixo criar uma casquinha, acrescente o queijo sobre a massa e feche como omelete.

6. SUCOS DETOX

Os sucos detox tem como maior objetivo eliminar substâncias prejudiciais ao organismo. Essas substâncias podem vir de agro-tóxicos, conservantes, gorduras saturadas, açúcares, sal em excesso e gordura trans.

De maneira prática e rápida, fazem as toxinas que ingerimos serem eliminadas, promovendo uma limpeza interna que facilita o processo de emagrecimento.

Segue abaixo algumas receitas para vocês se deliciarem.



SUCO DETOX COM GENGIBRE

INGREDIENTES:

200 ml de suco de uva
integral
1 limão com casca
Gengibre a gosto
Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata bem todos os
ingredientes no liquidificador
e de preferência beber sem
coar.

SUCO DE ABACAXI, HORTELÃ E LINHAÇA

INGREDIENTES:

½ abacaxi
300 ml de água
1 colher de sopa de farinha
de linhaça
Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes
no liquidificador bem
batidos, sirva bem gelado.

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

INGREDIENTES:

1 folha de couve
Suco de ½ limão
1 pedaço pequeno
de pepino sem casca
1 maçã vermelha
150 ml de água de coco

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes
no liquidificador, coe e beba
a seguir.

SUCO DE MELANCIA COM GENGIBRE

INGREDIENTES:

3 fatias de melancia sem
caroço
1 colher de chá de linhaça
triturada
1 colher de chá de gengibre
ralado

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes
no liquidificador.

Agora que você já leu tudo e entendeu como funciona o desafio, que tal começar hoje?

Te desafio a seguir a risca por 21 dias essas orientações que deixei aqui, se você aceitar, você além de ganhar saúde, pode perder muito peso.

Esse é o primeiro passo para quem busca uma vida saudável, sem mistérios, sem promessas irreais, e com qualidade de vida possível e sustentável.

Topa
o desafio?



Para você que queira saber mais como manter uma boa alimentação saudável e equilibrada fique de olho nas minhas redes sociais.



@fermarquesmendes



facebook.com/fernanda.marquesmendes



fefemm



nandamarquesmendes@hotmail.com



<https://t.me/dicasdanutrifer>