

Como manter o foco ao *fim de semana*

AS MELHORES
DICAS PARA UM
FIM DE SEMANA
EQUILIBRADO

*O fim de semana não é desculpa
para perder o foco.*



Índice

Sobre a Autora	2
O Desafio Chamado Fim de Semana	4
1 - Planear o Fim de Semana	9
2 - Não saltar refeições	11
3 - Comer antes de ir para festas	12
4 - Quebrar o pensamento: Perdido por 100, perdido por 1000	13
5 - Manter a prática de atividade física	14
6 - Controlar a ingestão de bebidas alcoólicas	15
7 - Ter consciência da ingestão alimentar	16
8 - Socializar e relaxar	17
9 - Hidratar	18
10 - Dormir mais	19
Para Refletir	20
Conclusão	21



Sobre a autora

Sou a Lia Faria, nutricionista (CP 2323N) e apaixonada pelo emagrecimento e reeducação alimentar.

Sou licenciada em Ciências da Nutrição pelo iscs-n, certificada em coaching pelo instituto nutricaoaching e pós-graduada em Fitoterapia Clínica Avançada pela essva e trabalho exclusivamente na área da nutrição clínica.

Atualmente, tenho uma equipa constituída por nutricionistas e outros profissionais, para que a saúde e beleza estejam sempre de mãos dadas!



Sobre a autora

Li uma vez uma frase que me fez refletir: "**Primeiro mudas a alimentação, e depois a alimentação muda-te**". É totalmente verdade e vi inúmeras vezes isso a acontecer com os meus utentes. Acredito que todos somos capazes de mudar quando realmente acreditamos e fazemos o que precisa de ser feito.

Nós criamos o nosso futuro!

Um dos meus propósitos de vida é ajudar as pessoas a comerem de forma saudável, sentirem-se bem com o seu corpo, terem uma boa relação com os alimentos e a melhorarem assim, a sua auto-estima e qualidade de vida.

Desejo que todos possam ser ainda mais felizes com essa mudança!

Nunca desistas, porque é possível.



O desafio chamado *fim de semana*



Não sei se esta história te é familiar... Mas, decides emagrecer e cuidar melhor do teu estilo de vida e inicias a tua semana de uma forma saudável, alimentas-te bem, praticas atividade física, dormes as horas corretas e ingeres a quantidade de água adequada.

Tudo corre bem, até que chega o **Fim de Semana**.



E com isso chegam também os eventos, as festas, os convívios com amigos e **ficas refém dos acontecimentos e da comida exposta**.

E deitas tudo a perder o que conquistaste durante a semana! E pensas... "**segunda-feira começo de novo!**".

E chegas a segunda-feira e a balança mostra um aumento de peso de 1 kg ou 2kg e pensas: "**Como é possível? Não consigo emagrecer!**".

Aí estão presentes os pensamentos sabotadores.

E é aqui que na maioria das vezes, as pessoas desistem. Outras vezes, pela tristeza de verem esse peso na balança, começam de novo o processo, numa outra segunda-feira.

O facto de a balança apontar peso a mais do que na sexta-feira, não significa necessariamente que tenha havido um aumento de 1-2 kg de gordura, na segunda-feira.

Pode indicar o peso da comida que foi ingerida no fim de semana (se houver obstipação ainda mais contribui), a retenção de líquidos e realmente o aumento de massa gorda.

depende de vários fatores e não só de um isolado.

É importante também saberes que é possível emagrecer/controlar o peso e comer um bolo ou uma *pizza no fim de semana*.

Mas lembra-te que as pessoas saudáveis não passam o fim de semana a ingerir tudo o que está ao dispor.

um ou dois desvios alimentares são perfeitamente aceitáveis. Importante realçar que são refeições, não dias.

A chave é sempre o equilíbrio.

E mais importante do que o processo de emagrecimento/reeducação alimentar, é que esses hábitos devem manter-se para sempre!

Existem várias estratégias que te vão ajudar a teres ainda mais foco no fim de semana, e que te vão permitir ser ainda mais saudável.



Que estratégia *aplicar?*



1. Planear o Fim de Semana

Planear é definir a rotina alimentar no fim de semana. **Deves escrever na tua agenda (ou num caderno) o que vais comer e quando irás comer.**

Porque isto é importante?

- Quando estás perante um alimento não programado, cria-se uma batalha interna entre comer ou não comer;
- Se programaste quando será a refeição fora da rotina será muito mais fácil controlares a ingestão de um alimento fora do planeado;

Gera uma sensação "libertadora"!

EXEMPLO:

Sábado - Jantar:

Onde comer: No restaurante X;

O que comer: A minha *pizza* favorita e beber um copo de vinho.

Nada é proibido! Mas é importante que planeies, e que definas 1 a 2 refeições fora da rotina.

Aproveita também para:

- **Planear refeições para a semana seguinte;**
- **Ir ao supermercado;**

Preparar e congelar algumas refeições para a semana.

2. Não Saltar Refeições

Ao saltares uma refeição terás mais probabilidade de ter mais apetite na refeição seguinte e, assim, risco de ingerires mais quantidade alimentar ou alimentos de maior valor energético.

Assim sendo, tenta **manter os mesmos horários no fim de semana, sem saltar refeições.**

Se saíres de casa leva uma lancheira com *snacks* saudáveis, como: fruta, ovo cozido, iogurte magro ou iogurte proteico ou oleaginosas.

3. Comer antes de ir a festas

O segredo para evitar que vás às festas com fome é **ingerires algum alimento rico em fibra antes de sair de casa**, como uma peça de fruta ou uma sopa. se estiveres já no restaurante, pede um prato de salada como entrada.

Deves valorizar também uma refeição, ou seja, se aprecias mais a sobremesa, pede uma refeição principal mais leve ou ingere menos quantidade.

E lembra-te que o mais importante de uma festa é o **convívio! Conversa mais!**

4. Quebrar o Pensamento Perdido por 100, Perdido por 1000

O facto de teres ingerido uma refeição hipercalórica ou de teres ingerido um alimento fora da tua rotina alimentar saudável não significa que devas abdicar dos teus objetivos!

Gastar 1000 kcal no ginásio (ou noutra atividade) é diferente de gastar 100 kcal. Portanto, exige também maior esforço.

Fazer o que tem de ser feito e ter essa consciência é meio caminho andado para o sucesso!

5. Manter a Prática de Atividade Física

Uma das necessidades básicas do nosso organismo é o de estar em movimento.

A prática de atividade física estimula a libertação de hormonas que provocam a sensação de bem-estar, reduzindo assim a necessidade de ingerir alimentos hipercalóricos.

Pratica o que apreciases mais: caminhada, corrida, dança, jogar futebol... **E aponta na tua agenda quando o vais fazer!**

Exemplo: caminhar no parque às 10h, durante 30 minutos, no sábado.



6. Controlar a Ingestão de Bebidas Alcoólicas

As bebidas alcoólicas têm calorias, e **a ingestão excessiva das mesmas, que é mais comum ao fim de semana, pode comprometer o teu emagrecimento.**

Uma grama de álcool tem 7 kcal, mais do que o açúcar e proteína que têm 4 kcal e um pouco menos do que a gordura, que tem 9 kcal.

Quando fores a um bar, limita a ingestão a um copo de vinho por exemplo, em vez de pedires várias bebidas de forma a evitares a ingestão de "calorias vazias".

7. Ter consciência da Ingestão Alimentar

Esta dica é muito semelhante à do "perdido por 100, perdido por 1000", mas é importante reforçar!

É aplicável se por exemplo, tens um *brunch* ou um almoço em que há uma grande disponibilidade alimentar.

Nas refeições seguintes deves fazer escolhas saudáveis e voltar à rotina alimentar.

8. Socializar e Relaxar

Durante a semana, é mais comum que haja menos tempo para socializar, portanto, nada melhor do que socializar e relaxar com um amigo ou familiar!

Aproveita para fazer uma caminhada ao ar livre, se possível em contacto com a natureza. Assim, irá ajudar a reduzir o cortisol ("hormona do stress"), a frequência cardíaca e a tensão arterial.

Associa o útil ao agradável e beneficia em muito, a tua saúde.

9. Hidratar

A água é essencial à vida e participa em diversas funções do nosso organismo.

A ingestão de água/infusões/água aromatizada sem adição de açúcar também ajuda muito no controlo do apetite! Questões ligadas ao humor e sonolência também podem estar associadas à falta de água.

A quantidade depende de vários fatores, mas a ingestão de 1,5 a 2,5 L/água por dia é adequada. Repara também quando vais à casa de banho: a urina clara também é um indicador de hidratação.

Não esperes sentir sede para beber água!

10. Dormir mais

Dormir bem é importante não só para a qualidade de vida mas também no processo de emagrecimento.

A falta de sono promove a falha do mecanismo fome/saciedade, estimulando a produção de grelina (hormona que potencia a fome) e diminuindo a produção de leptina (hormona que dá a sensação de saciedade).

Aproveita para dormir bem (mas não compensa a falta de descanso à semana!). **O tempo ideal de sono deve ser de 7-8h.**



Para refletir...

Tendo em conta o que leste, e que agora já sabes as estratégias mais indicadas para conseguir manter o foco mesmo no fim de semana, escreve as **cinco principais que vais começar a aplicar:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tu consegues!

Lembra-te que é necessário SER para depois TER.

Ser uma pessoas de hábitos saudáveis para teres um corpo nutrido e saudável.



Deves ingerir refeições saborosas, que sejam agradáveis ao teu paladar durante a semana.

Para que no fim de semana não haja necessidade constante de "fugir à rotina".

Não esperes para ser feliz
no fim de semana.
Dá para seres feliz todos os dias!



Lia Faria

Nutricionista



Segue-me nas redes sociais:



@liafarianutricionista



Lia Faria - Nutricionista

Ou entra em contacto comigo:



info@liafarianutricionista.com