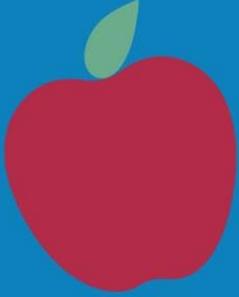


TOP NUTRITION TIPS



TOP NUTRITIONAL TIPS FOR A STRONGER,
HEALTHIER & HAPPIER YOU!



Copyright © Todos os direitos reservados em todo o mundo.

OS SEUS DIREITOS: Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

RESPONSABILIDADE JURÍDICA: Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser o mais exacto e completo possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado e não garante nem representa em momento algum que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar e não há garantias de rendimentos, vendas ou resultados implícitos. O editor/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/editor/revendedor não estão de forma alguma associados ou filiados a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados e ou o autor/editor/revendedor ganhará comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

Tabela de Índice

Tabela de Conteúdos	3
Introdução.....	4
Dica #1: Consumir Hidratos de Carbono	6
Dica #2: Controlo da porção.....	9
Dica #3: Celebrar Pequenas Vitórias	13
Dica #4: Faça um mapa do seu plano de jogo	17
Dica #5: Hidratar.....	20
Dica #6: Estoque o seu Frigorífico	22
Dica #7: Refeições Preparadas.....	25
Dica #8: Sacos de Fecho de Fecho.....	28
Dica #9: Uma dose saudável de pró-biótica	30
Dica #10: Cardio Diário	32
Recursos	34

Introdução

Manter um estilo de vida saudável não requer tanto esforço como se possa pensar. Observando os hábitos de outras pessoas saudáveis, poderá dizer a si mesmo: "*Nunca poderia fazer tudo isso*".

Mas isso não é verdade!

Uma pessoa de saúde óptima lidera uma rotina diária diferente da da maioria das pessoas. As suas vidas são compostas por muitos, pequenos e saudáveis hábitos que continuam a seguir todos os dias. Estes hábitos não são complicados, e é mais do que capaz de os incorporar na sua própria aptidão física e planeamento alimentar.

De facto, viver um estilo de vida saudável pode muitas vezes simplificar a sua vida de formas que não conseguia começar a compreender. É preciso um pouco de esforço, alguma motivação,

e um desejo sincero de mudar a forma como se vive,

mover-se, e comer. Se tiver esses atributos, a substituição dos velhos hábitos pelos novos será simples.

Este relatório é para quem procura formas fáceis de tornar as suas vidas mais saudáveis e mais felizes!

Vejamos algumas das formas mais fáceis de se tornar uma pessoa mais saudável implementando estes hábitos diários!

Nota importante: É importante que procure o conselho e aprovação do seu prestador de cuidados de saúde antes de fazer quaisquer alterações drásticas à sua dieta ou exercício físico.

Dica #1: Consumir Hidratos de Carbono

Sempre que ouvir a palavra 'carboidratos', é provável que a sua perspectiva seja menos do que favorável. Afinal de contas, basta olhar para todas essas dietas com elevado teor de proteínas/baixo teor de carboidratos.

O que passa pela sua mente cada vez que vê um prato de hidratos de carbono? Pães, massas, açúcares e legumes com amido, certo? Tudo o que nos foi dito para ficarmos o mais longe possível.

Mas surpresa! Os **nossos corpos precisam realmente de hidratos de carbono.**

O problema não são os hidratos de carbono, mas sim o **tipo de hidratos de carbono** que estamos a consumir.

As que devemos evitar encontram-se em farinhas brancas, açúcares processados e arroz branco.

Os que deveríamos estar a consumir, porém, encontram-se em alimentos como farinha de aveia, grãos inteiros, e arroz castanho. Estes tipos de hidratos de carbono são chamados hidratos de carbono complexos.

Aqui estão algumas formas fáceis de incorporar hidratos de carbono complexos na sua dieta diária.

- **Aveia cortada em aço:** A aveia cortada em aço é melhor para si do que a aveia normal, porque não são tão processadas. O elevado teor de fibras torna-as candidatas perfeitas para se alimentarem com mau colesterol. Vá buscar algumas na sua mercearia e coma-as ao pequeno-almoço com uma banana ou abacate!
- **Quinoa:** Se é alérgico ao glúten ou apenas quer eliminá-lo da sua dieta, então considere adicionar quinoa à sua lista de

hidratos de carbono complexos. Não só são ricos em

fibras, mas têm uma boa quantidade de proteínas, e até vêm com alguns ácidos gordos ômega-três. Fala de um super-alimento!

- **Lentilhas:** Se é vegetariano e procura mais proteínas de origem vegetal, ou apenas procura facilitar o consumo de tanta carne, então as lentilhas são uma obrigação.

Não só estão cheios de fibras, como estão carregados de polifenóis e ácido fólico que combatem o cancro, o que ajuda a combater as doenças cardíacas. Além disso, há muitas maneiras de desfrutar desta leguminosa saborosa. Basta procurar na Internet algumas ideias de receitas!

Portanto, da próxima vez que ouvir alguém pousar hidratos de carbono, lembre-se a si próprio - e a eles - da importância dos hidratos de carbono complexos!

Dica #2: Porção Controlo

Já alguma vez ouviu o ditado: "Os seus olhos são maiores do que o seu estômago"?

É fácil sobrestimar a quantidade de comida que realmente precisa de consumir para se sentir cheio e satisfeito, e é por isso que é importante fazer um esforço para controlar o tamanho das suas porções.

Antes de agarrar um prato, lembre-se que a qualidade é mais importante do que a quantidade.

Preste atenção ao que está prestes a consumir, não ao quanto está prestes a consumir. Só porque estás a comer uma salada, não significa que seja necessariamente bom para ti. Os pensos podem conter açúcares simples, produtos químicos, e um elevado teor de gordura.

Na realidade, comer demasiado de qualquer coisa é susceptível de o fazer sentir-se mal, independentemente do seu sabor. Basta pensar na última vez que comeu algumas fatias de pizza a mais!

Aqui estão algumas dicas para si quando estiver a criar as suas refeições.

Tamanho da porção de carne: Um peito de frango grelhado ou grelhado, ligeiramente temperado, é uma grande fonte de proteína magra. Mas deve ter aproximadamente o tamanho da palma da mão, cerca de 6-8 onças.

Também pode adquirir uma balança de alimentos para pesar os alimentos antes ou depois da cozedura para uma medição mais precisa. Se for demasiado grande, apare alguns e guarde-os para a sua próxima refeição!

Facilitar a Massa: A maioria das pessoas provavelmente concordaria que a massa é deliciosa, mas uma porção é na verdade do tamanho do seu punho. Isso não parece ser muito.

Lembre-se que a massa tende a enchê-lo muito rapidamente. Alguma vez se sentiu inchado depois de comer demasiado esparguete? Então provavelmente já comeu mais do que um punhado!

Invista em pequenos jantares: Conhece aqueles pequenos pratos que vêm com conjuntos de jantares, os que são supostos serem usados para lanches?

Bem, eles podem realmente fazer ótimos pratos de jantar!

Dependendo de quão pequeno é o seu, tente usar um desses para a sua próxima refeição e tome nota do seu nível de satisfação em comparação com comer no prato maior.

Mentalmente, o seu cérebro vê um prato cheio, e embora não seja tanto comida como o outro prato, está a encher-se e depois a parar. Com o prato maior, teria continuado até ter comido em demasia.

Basta lembrar que o tamanho é importante quando se trata do que se está a comer. Mesmo que algo seja bom para si, tal como frango grelhado ou um hambúrguer magro, ainda assim pode comer demais!

Dica #3: Celebrar Pequenas Vitórias

Nem uma única pessoa lá fora passa de insalubre a perfeitamente enquadrada, com todos os hábitos positivos, da noite para o dia. Não é possível. O que é possível é criar **pequenas mudanças que conduzem a pequenas vitórias.**

Essas pequenas vitórias acabarão por se transformar em vitórias maiores.

A decisão de se comprometer com um estilo de vida saudável é um enorme empreendimento.

Em primeiro lugar, deve começar a sua nova viagem com uma celebração. Fique entusiasmado por dar o primeiro grande passo em direcção a um melhor e mais saudável.

A seguir, certifique-se de que é realista consigo mesmo e saiba que haverá momentos em que terá de se forçar a levantar-se, a comer com saúde, e por vezes pode ser uma verdadeira luta.

Não vai durar para sempre.

Com tempo e empenho, os seus objectivos aproximar-se-ão lentamente dos seus objectivos.

A melhor maneira de se manter motivado é celebrar cada pequena vitória ao longo do caminho.

Por mais pequena que seja uma coisa, deve sempre dar-se os parabéns por trabalhar tão arduamente!

Aqui estão alguns desses marcos que deveria estar a comemorar.

Trabalhando cinco dias em uma semana: Se vai de um estilo de vida sedentário para um estilo de vida activo, então vai para uma grande

mudança, possível choque. Não é fácil desistir dessas noites no sofá, passando pelo seu telefone enquanto assiste aos seus programas favoritos.

Mas quando fizer o sacrifício e abdicar de algum desse tempo para trabalhar, e o fizer durante cinco dias completos, então deve celebrar as suas conquistas!

Perder apenas uma libra: Se tiver uma quantidade significativa de peso a perder, pode parecer uma batalha penosa que não pode ser ganha. Mas adivinhe? Pode absolutamente ser ganha!

Lembre-se disso quando pisar na escala e ela só desce por um número, porque está destinado a acontecer eventualmente.

A verdade é que, mesmo uma libra é um feito. Para o comparar com algo que se pode visualizar, um quilo de gordura é o mesmo volume que um quilo de manteiga. Não muito mesquinho!

Melhor Qualidade de Vida: É comum para aqueles de nós que têm excesso de peso ficarem facilmente sem fôlego a fazer todos os dias actividades simples.

Caminhar, subir as escadas, mesmo falar demasiado depressa pode transformar-se num caso de respiração intensa. Com exercício diário e alimentos mais nutritivos, o seu sistema cardiovascular começará a sarar, e se estiver a prestar atenção, não demorará uma eternidade.

Quando finalmente termina aquele treino de 60 minutos sem parar, e o seu ritmo cardíaco e respiração estão a um nível normal de alta intensidade, é altura de celebrar.

Dica #4: Faça um mapa do seu jogo Plano

Não faria uma viagem sem um mapa, seja de papel ou de GPS, então porque se comprometeria com um estilo de vida mais saudável sem um plano?

Tal como se faz uma lista de compras antes de se dirigir à mercearia, também deve traçar o caminho para o seu objectivo.

É simplesmente inviável fazer uma revisão da sua vida sem um plano de jogo. O que é que vais comer?

Que programa de exercícios irá seguir? De que vai desistir em busca de um programa de exercício mais saudável?

Há tantas coisas a considerar antes de começar a sua viagem, e cartografar tudo isto é uma ótima forma de organizar os seus pensamentos.

Lembre-se de que não planejar é planejar falhar, e você quer que este novo estilo de vida seja um sucesso!

Aqui estão algumas formas de mapear o seu sucesso.

Estabelecer um horário diário: Os dias passam rapidamente, e é fácil ser sugado para fazer algo que não seja o que se queria fazer.

Escreva um horário para cada dia da semana e incorpore as horas de exercício, preparação das refeições, e assim por diante.

Faça o seu melhor para cumprir esse horário. Diga adeus aos dias improdutivos!

Objectivos do Exercício: Se o seu objectivo é correr uma maratona, então precisa primeiro de saber até onde pode correr actualmente, e depois trabalhar em incrementos para alcançar o seu objectivo final.

Empurre-se um pouco mais a cada semana até ter atingido e sustentado o seu objectivo! Mesmo assim, porque não começar tudo de novo com um objectivo novinho em folha?

Necessidades dietéticas: Nunca deixar o que se vai comer ao acaso. Planeie as suas refeições com antecedência, se possível durante toda a semana.

Quando o tiver planeado, não cairá vítima de comida rápida, take-out, ou outras tentações rápidas. E não se esqueça de incorporar petiscos saudáveis!

Dica #5: Hidratar

A água pode não saber tão bem como o refrigerante açucarado, mas o nosso corpo depende disso. Na verdade, o nosso corpo é composto por cerca de 60% de água. Isso é mais de metade!

À medida que passamos os nossos dias, perdemos continuamente aquela preciosa água através dos nossos poros. É por isso que precisamos de continuar a hidratar.

Os refrigerantes e outras bebidas açucaradas desidratam-nos, por isso comprometa-se a engolir mais H₂O todos os dias!

Se está preocupado com o facto de ter de o beber de uma caneca ou de um copo chato, não se preocupe. Graças à Internet, há mais do que uma maneira de encher! Mas na realidade, não há razão para gastar dinheiro em garrafas e gadgets chiques. Um simples copo e uma torneira são suficientes.

Continue a ler para obter dicas sobre como se manter hidratado!

Aqui estão algumas formas de garantir que está a receber consistentemente as suas porções diárias de água recomendadas.

Traga Dois Litros consigo para trabalhar: Se preferir o sabor refrescante de uma água engarrafada, então considere comprar vários litros para a semana. Todas as noites antes de ir para a cama, certifique-se de que tem dois refrigerados, e coloque-os num refrigerador ao lado de um saco de gelo pela manhã. Vá trabalhar com a sua água diária!

Comprar uma garrafa divertida: Pode agora adquirir garrafas de água recarregáveis que têm citações inspiradoras, tais como "está a ir muito bem" e "continue". Estas mensagens podem ser inspiradoras, engraçadas, ou motivadoras, não importa mesmo.

O que importa, é obter cada gota perdida. É uma forma fácil e divertida de manter o seu corpo hidratado!

Dica #6: Estoque o seu Frigorífico

Haverá algo pior do que um estômago rosnado sem nada pronto e preparado?

Esta é uma das formas mais comuns de frustrar acidentalmente o seu próprio roteiro para o sucesso. É demasiado fácil saltar em linha e encomendar a retirada. Deve manter sempre a sua cozinha abastecida com alimentos nutritivos!

Não é necessária uma grande quantidade de comida para se poder preparar algumas refeições rápidas. (Lembre-se do Capítulo 2 onde discutimos a limitação do tamanho das suas porções).

Basta uma fonte básica de proteínas, uma mistura de vegetais frescos e congelados, e conhecimentos simples de cozinha. Voilà!

Uma refeição saborosa e saudável nunca está a mais do que alguns minutos de distância.

Seja específico com os artigos que compra na mercearia. Rápido e fácil não tem de ser terrível para si.

Aqui estão alguns dos artigos alimentares que deve ter sempre à mão.

Proteína magra: Frango, 90/10 carne de vaca, lentilhas, feijão, fruta de baixa glicemia, e nozes. Basta ter a certeza, se não tiver tempo para embeber e cozinhar os seus feijões, optar pela variedade enlatada com baixo teor de sódio. É melhor fazê-la funcionar com o seu horário do que abandoná-la completamente.

Ao escolher as nozes, escolha uma noz mais baixa e gorda como as amêndoas. Elas são recheadas, saborosas, e guardadas para sempre!

Vegetais congelados: Os legumes congelados duram mais do que os frescos. Certifique-se de ter sempre alguns sacos guardados no seu congelador, tais como misturas, brócolos, couves, couves, ervilhas e cenouras. Há muito por onde escolher no seu

supermercado local e eles podem estar prontos em minutos!

Kits de Salada: Uma salada boa e saborosa é muitas vezes o que é necessário depois de um longo dia. Acrescente algumas proteínas magras e talvez até um lado de vegetais congelados preparados, e terá uma salada deliciosa e saudável em apenas alguns minutos!

Se está a pensar em vestir-se, um simples vinagre e azeite é fácil, rápido, e normalmente estocado na maioria das cozinhas.

Dica #7: Preparado Refeições

Por vezes não temos tempo para preparar sequer uma refeição rápida, mas o nosso estômago diz-nos que está na hora de reabastecer. Nestes dias, é óptimo poder comprar uma refeição preparada na sua mercearia local.

Devido ao aumento da consciência na saúde física e no bem-estar, os supermercados começaram a apanhar e estão a armazenar a sua secção de alimentos preparados com alternativas saudáveis.

Assim, enquanto a comida para ir pode fazê-lo pensar em pizza, está na altura de dar outro olhar à sua mercearia local!

Lembre-se de que comer fora pode ser caro, mas quando a sua alternativa for igualmente cara, saiba que está a dar bom uso ao seu dinheiro. O seu corpo irá agradecer-lhe por isso mais tarde. Por vezes, a vida apenas se mete no caminho.

Continue a ler para obter sugestões sobre a compra de alimentos pré-fabricados!

Refeições de Alta Proteína: Por mais tentador que esse prato de esparguete possa parecer, tente evitar a massa e os molhos açucarados, e em vez disso, vá para o peito de frango e para os vegetais. As lojas também temperam frequentemente as suas carnes, por isso não se preocupe com a falta de sabor!

Batidos de Proteína: Se os planos vão mantê-lo na estrada durante algum tempo, então procure um batido de proteínas que possa fixar em marcha, ou que esteja pré-embalado.

Muitas lojas de alimentos saudáveis fazem batidos de proteínas internamente e mantêm-nos na secção de alimentos preparados. Estes batidos não só são nutritivos, como também são bastante saborosos.

Lanches Preparados: Pretendia preparar os seus lanches para a semana, mas surgiu um imprevisto, e agora? Está preso a bater na

máquina de venda automática por uma barra de chocolate doce?
Não tão depressa! Tome um

alguns minutos e passe pela sua mercearia local onde encontrará muitos petiscos saudáveis e pré-embalados como nozes, queijo de cordel e mordeduras de proteínas!

Dica #8: Fecho de correr

Sacos

Nunca há uma desculpa para não trazer um lanche saudável e pré-planejado graças aos sacos Zip-Lock. Não só vêm numa variedade de tamanhos, como muitos deles permitem escrever no exterior da embalagem, o que torna a preparação das refeições ainda mais fácil!

Quando estiver a abastecer-se de boa comida na loja, certifique-se de passar pela secção que transporta papel de alumínio e plástico. Encontrará uma grande selecção de sacos Zip-Lock que são perfeitos para porcionar os seus petiscos!

Com estes à mão, tanto no seu trabalho como em casa, pode dizer adeus à inalação de sacos de batatas fritas, e olá aos salgadinhos saudáveis em porções. São fáceis de empilhar no seu armário, cabem bem num balde de almoço, e podem mesmo ir na sua

bolsa.

Considere ensacar amendoins, cajú, barras de granola caseiras, biscoitos de proteína, e outros petiscos saudáveis e saborosos. E não deixe de procurar novas ideias e receitas online.

Pessoas em todo o mundo carregam diariamente as suas próprias versões de lanches saudáveis.

É amigo do ambiente? Não se preocupe, empresas como Clear Bags fazem sacos de sanduíche Compostable Eco Friendly. E se quiser algo mais fácil na sua carteira, sacos de fecho reutilizáveis podem ser encontrados na Amazon.

Dica #9: Uma Dose Saudável de Pro-Biótica

A saúde intestinal é tão importante como a saúde física.

Consumimos tanto bactérias boas como más nos alimentos que ingerimos, e é importante manter tudo equilibrado.

Um dos efeitos secundários de uma acumulação de bactérias más é a gastroenterite. Isto pode causar náuseas, vómitos, diarreia, e em casos extremos, hospitalização devido a desidratação. Os probióticos podem tanto curar como prevenir esta infecção desagradável.

Há muitas formas de tomar probióticos hoje em dia, também.

A forma mais comum é o iogurte. Muitas pessoas escolhem esta opção para obter a sua dose diária de probióticos por causa do sabor, e porque é considerado um lanche saudável.

No entanto, se não gostar do sabor e textura do iogurte, também pode ir com um suplemento. Há muitas marcas diferentes no mercado para escolher.

E além do iogurte e do probiótico capsulado, existem agora também versões líquidas do mesmo. Verifique a sua mercearia local ou loja de alimentos saudáveis e veja que bebidas probióticas têm para oferecer.

Qualquer que seja o método escolhido, o resultado final será um intestino saudável cheio de boas bactérias!

Dica #10: Diário Cardio

A investigação tem sido feita, e os resultados têm sido divulgados há bastante tempo: os exercícios cardiovasculares são imperativos para uma vida longa e saudável.

Quer seja uma caminhada diária ou uma corrida intensa na passadeira, há tantos benefícios em aumentar o seu ritmo cardíaco!

Trabalhar o seu coração com exercício cardiovascular torna esse bater ainda mais forte. Quando o seu coração é forte, não tem de trabalhar tanto para bombear, acrescentando anos ao seu ticker.

Ao mantê-lo em forma de ponta, ajuda a diminuir as suas hipóteses de doença cardíaca e diabetes. Ambas são ameaçadoras de vida e demasiado comuns na nossa sociedade.

Ao comprometer-se com um treino diário de cardio, seja ele grande ou pequeno, pode diminuir as suas hipóteses de contrair essas, e muitas outras doenças. Fale de uma pequena mudança com um impacto grande e duradouro!

Considerar fazer uma sessão de cardio de trinta minutos por dia, ou várias que somem até trinta minutos.

E, claro, verifique primeiro com o seu médico se está suficientemente saudável para fazer esta quantidade de exercício. E não se esqueça dos seus dias de descanso. Mesmo com um objectivo em mente, quer dar ao seu corpo tempo para rejuvenescer e curar.

Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

Dicas de Estilo de Vida Saudável

>> <https://www.eatthis.com/personal-trainer-tips/>

Eat This is a great website that shows you how easy it is to make small changes.

Hacks alimentares

>> <https://www.onemedical.com/blog/eat-well/12-nutritional-hacks>

Um médico sabe que as pessoas gostam de apreciar o que estão a comer, e este é um ótimo site para o manter no bom caminho.

Dicas de Nutrição

<https://www.healthline.com/nutrition/27-health-and-nutrition-dicas#seccão6>

Health Line é um website que tem muitas dicas para manter a sua nutrição no topo do seu jogo.