

# Guia completo para a transformação de um novo EU



POSITIVISMO

MOTIVAÇÃO

CRIATIVIDADE

AUTO ESTIMA

DE 2 A 10  
DE MARÇO  
2020

SEMANA DIETA PARA A VIDA  
TERESA SILVA

# Quem sou eu?



Sou a Teresa Silva, nutricionista e *coach* de emagrecimento. Sou uma apaixonada por ajudar pessoas a melhorarem a sua qualidade de vida, auto estima e apaixonada por uma alimentação saudável. Estou constantemente a testar receitas diferentes, saborosas e saudáveis e a partilhar dicas e truques de emagrecimento.

Nasci nos Açores e neste momento estou a viver no Porto e a exercer a profissão no consultório *Mente Soma* em Vila Nova de Gaia e no "mundo online" para quem for de outra zona de Portugal ou emigrante.

Ao longo da minha experiência profissional ganhei noção de que tinha de mudar a minha abordagem enquanto nutricionista se queria mesmo ajudar mulheres a se livrarem do peso para sempre e acabar com o efeito iô-iô (engorda-emagrece). Foi pela minha insatisfação profissional que decidi procurar outras abordagens e encontrei ferramentas de *coaching* e eneagrama que me levaram a criar um programa completo, intenso e transformador de vidas - Programa Dieta para a Vida.

***Com o Dieta para a Vida eu ajudo mulheres a emagrecerem mais de 10 kg sem sacrifícios alimentares. Ajudo mulheres a reorganizarem a sua alimentação, aprenderem a comer sem passar fome e sem culpa. Ajudo-as a resgatarem a motivação, o foco e a determinação para colocar tudo aquilo que já sabem da teoria em prática!***

***Ajudo-as a encontrarem as melhores estratégias para atingirem o peso desejado, sentirem-se bem com elas próprias e terem vidas mais felizes!***

# Índice

## **Capítulo 1 - Mudança alimentar**

<b><i>Desafio de aquecimento - Roda da Saúde .....</i></b>	<b><i>1</i></b>
<b><i>O que fazer para emagrecer .....</i></b>	<b><i>2</i></b>
<b><i>Sugestões para pequeno-almoço e lanche tarde .....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>Sugestões para lanche manhã .....</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>Sugestões de refeições principais .....</i></b>	<b><i>5</i></b>

## **Capítulo 2 - Mudança de mentalidade**

<b><i>Exercício Quebra Condições .....</i></b>	<b><i>6</i></b>
--	-----------------

## **Capítulo 3 - Os 9 passos para um emagrecimento definitivo**

<b><i>O ciclo dos 9 passos .....</i></b>	<b><i>7</i></b>
--	-----------------

## **Capítulo 4 - Grupo no whatsapp**

<b><i>7 Áudios com mensagens inspiradoras e motivacionais .....</i></b>	<b><i>8</i></b>
<b><i>Apontamentos das aulas em direto .....</i></b>	<b><i>10</i></b>

## **Capítulo 5 - Contactos .....**

<b><i>12</i></b>
------------------

*Nota: Este é um Guia complementar às 3 aulas em direto da Semana Dieta para a Vida. Como tal, antes de assistires às aulas (que iniciam a 2 março) deves preencher a Roda da Saúde e ler as informações que constam aqui. Em relação aos restantes exercícios só com o desenrolar das aulas é que deves ir preenchendo conforme o que for sugerido em cada uma das aulas.*

# Capítulo 1 - Mudança alimentar

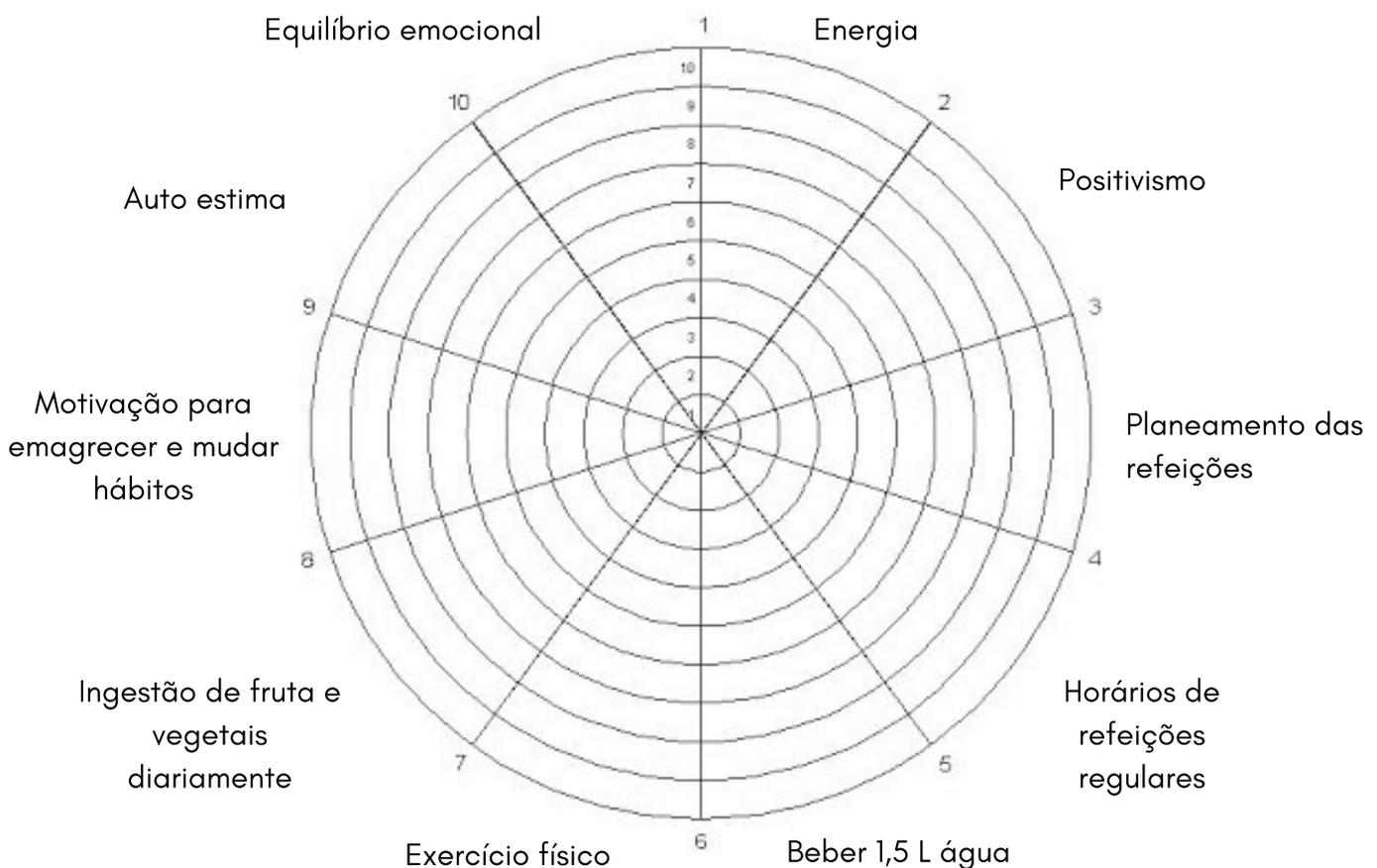
Antes mesmo de começares a ler este guia e da Semana Dieta para a Vida iniciar eu tenho um desafio de aquecimento para ti. *Aceitas?*

## Exercício: Roda da Saúde

**Objetivo:** Com o preenchimento da Rosa da Saúde vais ganhar mais consciência sobre o teu estado atual e sobre as áreas que tens de trabalhar + para melhorares o teu bem estar e saúde.

### Instruções:

- 1 - Vais pontuar numa escala de 0-10 (0 = péssimo; 10 = fantástico) como é que te sentes em relação a cada 1 das áreas da Roda da Saúde. Coloca o n.º da pontuação em cima de cada triângulo correspondente a essa área;
- 2 - Depois vais pintar cada um dos triângulos consoante a pontuação que deste;
- 3 - Observa a roda e aponta as 3 áreas onde deste maior pontuação e as 3 áreas onde deste menor pontuação. E reflete sobre algumas estratégias/ações para mudares isso.



# Capítulo 1 - Mudança alimentar

## A: O que fazer para emagrecer?

- Estar em **défice energético**, ou seja **consumir menos calorias do que as que o teu organismo gasta**. No entanto, esse défice energético **não pode ser inferior ao metabolismo basal em repouso** (calorias que o corpo gasta em repouso para que a digestão e funcionamento dos órgãos funcionem na perfeição);

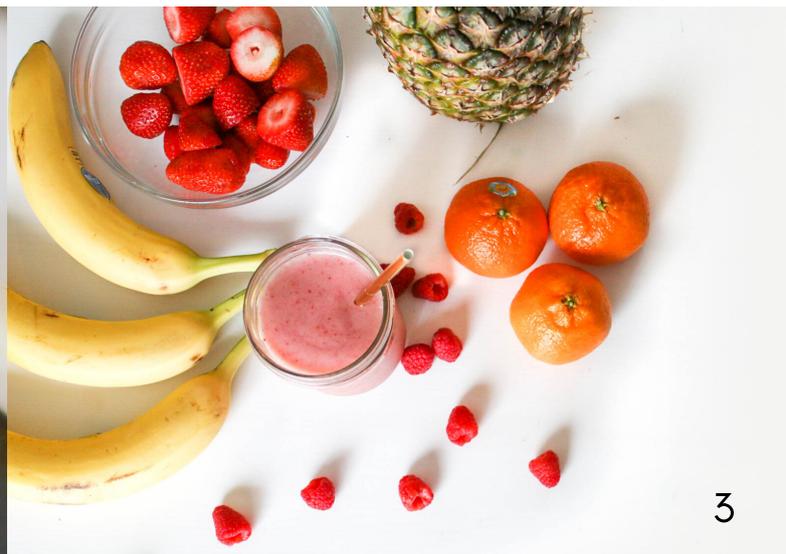
**Clica aqui para saber quantas calorias deves ingerir por dia**

- Escolher **alimentos de boa qualidade**, alimentos saudáveis, **hipocalóricos**, com muitos nutrientes, vitaminas e minerais e poucos açúcares e gorduras saturadas;
- **Boas combinações de alimentos** em todas as refeições que previnem a fome e ajudem a **controlar o apetite e a vontade de comer doces**. Num processo de emagrecimento não deves passar fome;
- **30 minutos de exercício físico por dia**. Podem ser caminhadas, aulas em grupo, dança, exercícios em casa, subir e descer escadas;
- **Mentalidade positiva e equilíbrio emocional** que te permitem fazer as melhores escolhas e sentires-te bem contigo mesma;
- **Estabelecer metas e compromissos**.

# Capítulo 1 - Mudança alimentar

## B: Sugestões de pequenos-almoços ou lanches da tarde

- 1 Pão (50g) + 1 fatia de queijo magro ou ½ queijo fresco ou 1 ovo cozido;
- 1 iogurte natural ou magro + 1 peça de fruta + 1 colher de sopa de flocos de aveia ou 2 nozes;
- Papas de aveia (Juntar num tacho ½ copo de flocos de aveia integrais finos + 1 copo de leite magro ou bebida de soja + ½ maçã cubos ou ½ de banana às rodelas + 1 fio de mel + canela q.b; Levar ao lume, aproximadamente, 7 minutos. Quando ganhar a consistência de papa, servir polvilhada com canela);
- Panquecas de aveia (40 g de farinha aveia + 30 mL de iogurte natural + 1 ovo + 1 fio de mel + canela q.b; Misturar todos os ingredientes e colocar a massa numa frigideira antiaderente; Esta dose dá para 2 panquecas). Podes acompanhar com um chá ou cevada, sem açúcar;



# Capítulo 1 - Mudança alimentar

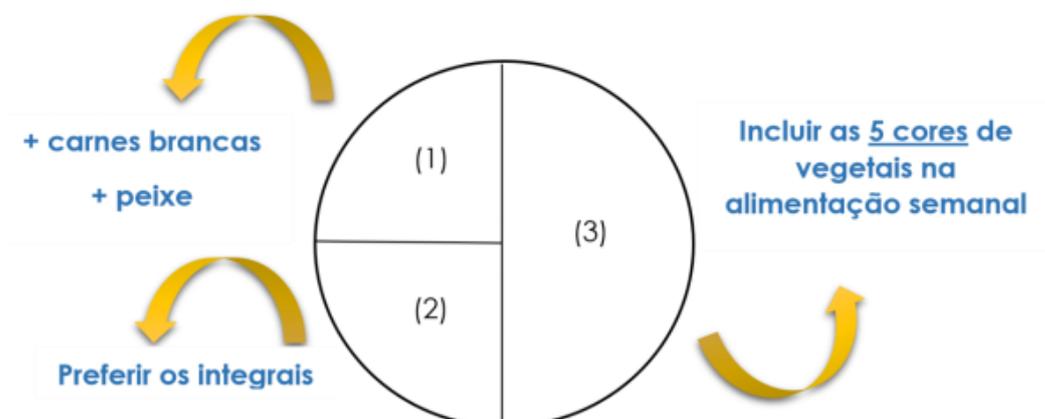
## B: Sugestões de lanches da manhã e/ou ceia

- 2 Nozes ou 6 amêndoas + 1 peça de fruta;
- 1 iogurte natural ou magro + 1 peça de fruta;
- Batidos (1 copo de leite magro/bebida de soja + 1 banana pequena ou 1 mão de frutos vermelhos congelados + 1 c. sopa de flocos de aveia);
- 1 peça de fruta + 1 ovo cozido;
- 1 iogurte natural ou magro (0 %) + 3 Trufas de Cacau e Coco (Juntar 30 tâmaras descaroçadas, 1 colher de sopa de óleo de coco natural, 1 colher de sopa de cacau em pó e 1 colher de sopa de manteiga de amendoim num processador de alimentos. Triturar todos estes ingredientes até formar uma pasta homogénea. Reservar a mistura homogénea no frigorífico durante 1-2 horas e depois fazer as bolinhas “tipo brigadeiro” e passar em coco ralado).
- Pudim fit de morango (Dissolver a gelatina em pó (15g) em 250 mL de água a ferver; De seguida, juntar 250 g de iogurte grego ligeiro em vez de água fria. Misturar tudo muito bem; Levar ao frigorífico para solidificar em doses individuais, durante 4 horas (no mínimo).).



# Capítulo 1 - Mudança alimentar

## C: Sugestões de refeições principais



### 5 Exemplos de refeições com peixe:

- 1 - Cavala no forno com molho de tomate com batata e feijão verde cozido;
- 2 - Pescada desfiada com brócolos e alho francês salteados e quinoa;
- 3 - Salmão no forno marinado com limão. Acompanhado com batata doce e legumes (couve flor, cenoura, courgette) no forno;
- 4 - Sardinhas no pão com pimentos com salada de couve roxa e cenoura;
- 5 - Pastéis de bacalhau com grão de bico com salada de alface e tomate;

### 5 Exemplos de refeições com carne e ovo;

- 1 - Omelete com salsa e arroz de tomate;
- 2 - Bife de peru marinado com ananás com salada de milho, alface, tomate e pepino;
- 3 - Ovos escalfados com ervilhas;
- 4 - Pernas de frango estufadas com massa fusilli e couves de bruxelas;
- 5 - Espetadas de peru com pimentos e manga com batata doce e cenoura ralada.

**Vê aqui 3 Formas de tornar os vegetais mais apetecíveis**

# Capítulo 2 - Mudança mentalidade

## Exercício: Quebra convicções

**1 - Em tentativas anteriores de emagrecimento que dificuldades encontraste na tua caminhada?**

**2 - Numa escala de 0-10 o quanto é que acreditas que essas situações se possam tornar dificuldades atualmente?**

**3 - Escreve os pensamentos que não te ajudam a perder peso e manter bons hábitos alimentares.**

**4 - O que é que já perdeste até hoje na tua vida por aceitares e acreditares nesses mesmos pensamentos (limitadores)?**

**5 - Escreve os pensamentos contrários aos que escreveste. Quais seriam os pensamentos potenciadores/fortalecedores/mais positivos?**

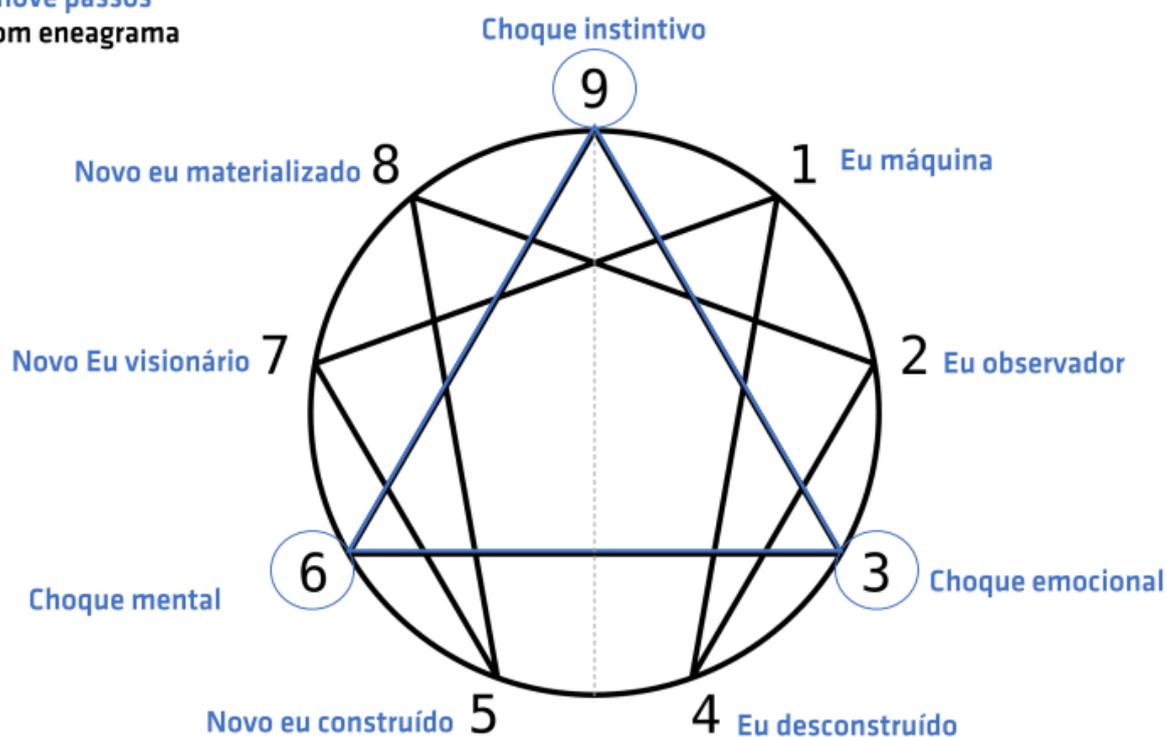
# Capítulo 3 - O método dos 9 passos

Para te livrares do excesso de peso tens de te **transformar enquanto pessoa - Ser para Emagrecer**. Se apenas "mudares" o exterior e não começares a **mudar de dentro para fora** corres o risco de voltar aos velhos hábitos.

*E como fazer esse processo de transformação?*

No programa Dieta para a Vida eu sigo o método dos 9 passos que te permite emagrecer de forma sustentada:

Sistema nove passos  
Coaching com eneagrama



Pontos de choque

Após a aula em direto onde eu te vou explicar como funciona o método dos 9 passos, responde à seguinte questão: "**Em que estação é que eu me encontro neste exato momento?**"

# Capítulo 4 - Grupo no whatsapp



**Clica na imagem para entrases no grupo de whatsapp -->**

*Este não vai ser um grupo de interação onde irás receber muitas notificações. A interação estará desativada. A intenção é ouvires 1 áudio todos os dias para ficares ainda mais motivada para emagrecer e descobrires mais coisas sobre ti mesma!*

**Os 7 áudios inspiradores para ganhares motivação e foco:**

**3 março - Áudio 1** \_\_\_\_\_

**Insight:**

**4 março - Áudio 2** \_\_\_\_\_

**Insight:**

**5 março - Áudio 3** \_\_\_\_\_

**Insight:**

# Capítulo 4 - Grupo no whatsapp

Os 7 áudios inspiradores para ganhares motivação e foco:

**6 março - Áudio 4** \_\_\_\_\_

**Insight:**

**7 março - Áudio 5** \_\_\_\_\_

**Insight:**

**8 março - Áudio 6** \_\_\_\_\_

**Insight:**

# Capítulo 4 - Grupo no *whatsapp*

As 7 perguntas que vão desbloquear a tua perda de peso

**9 março - Áudio 7** \_\_\_\_\_

**Insight:**

Apontamentos e reflexões das aulas em direto

**Aula 1:** \_\_\_\_\_

**2 março, 21h30 (2ª feira)**

# Capítulo 4 - Grupo no whatsapp

## Apontamentos e reflexões das aulas em direto

**Aula 2:** \_\_\_\_\_  
**5 março, 21h30 (5ª feira)**

**Aula 3:** \_\_\_\_\_  
**9 março, 21h30 (2ª feira)**

# Capítulo 5 - Contactos

## DIETA PARA A VIDA

*Coaching transformacional*

Um programa intenso, único e completo para emagreceres 10 kg sem sacrifícios e resgatares a tua confiança.

**Ainda não me segues nas redes sociais?**



<https://www.facebook.com/dieta.para.a.vida/>



<https://www.instagram.com/dieta.para.a.vida/?hl=pt>



[https://www.youtube.com/dietaparaa vida?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/dietaparaa vida?sub_confirmation=1)



[dieta.para.a.vida@hotmail.com](mailto:dieta.para.a.vida@hotmail.com)