

Dieta para a Vida
by Teresa Silva

EMAGRECER SEM SACRIFÍCIOS

**SEMANA SER PARA EMAGRECER
100 % GRATUITA E 100 % ONLINE**

"A união faz a força."



Quem é a Teresa Silva?

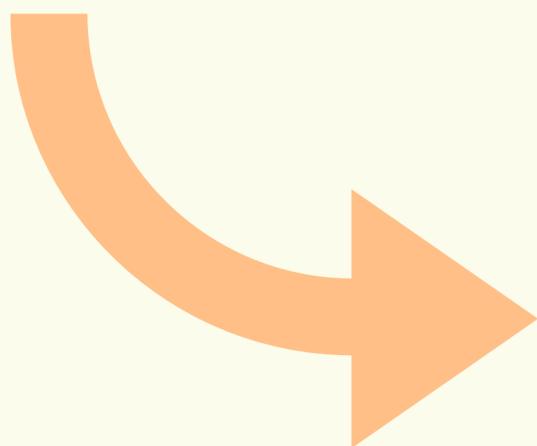


É nutricionista, coach de emagrecimento e formadora. É apaixonada por ajudar pessoas a transformarem a sua vida e apaixonada por uma alimentação saudável. Está constantemente a testar receitas diferentes, saborosas e saudáveis para si e para partilhar com o mundo.

Nasceu nos Açores e neste momento está a viver no Porto e a exercer a sua profissão no Porto e no mundo online para quem for de outra zona de Portugal ou emigrante. Não julga as pessoas que a procuram porque sabe que não estão orgulhosas de tudo aquilo o que as trouxe ao seu peso atual. Procura recebe-las com carinho, empatia e vê cada uma das suas clientes como uma pessoa única e especial. Procura sempre entusiasmar, motivar, transmitir conhecimento e fazer com que cada uma das clientes encontre as melhores estratégias para si mesma. E adora fazer o que faz!

Não estava satisfeita com os resultados das consultas tradicionais de nutrição e decidiu criar o programa Dieta para a Vida, um programa completo, inovador e transformador de vidas que une eneagrama, coaching e nutrição. Desde então já criou outros produtos como o Kit Plan2bepfit e o Grupo de Emagrecimento online DME+.

O que é que vai acontecer na Semana Ser para Emagrecer?



Semana Ser para Emagrecer **2 a 13 outubro**
4ª EDIÇÃO: 100 % GRATUITA E 100 % ONLINE

💡 3 Aulas Gratuitas em direto às 21h30
1ª Aula (2/10): A Culpa é das dietas?
2ª Aula (4/10): 3 Dicas para emagreceres sem sacrifícios
3ª Aula (8/10): Como perder peso em 7 semanas sem desmotivar através do método DME+?

💡 Grupo de desafios - 7 dias - whatsapp (2 a 13 out.)
Dicas de alimentação saudável, partilha de receitas fit e desafios diários para perda de peso.

DIETA PARA A VIDA

Desafio Semanal: Pote das Conquistas



Cria o Pote das Conquistas !!!

Eu sugiro que inicies este desafio o mais cedo possível!

Este desafio consiste em:

- 1 Arranjas um **frasco de vidro vazio e transparente**;
- 2 Todos os dias, ao final do dia, escreveres num **papelinho 1 conquista** referente ao teu dia (pode ser um agradecimento, um desafio que conseguiste superar, uma palavra amiga que deste a quem mais precisava, teres feito exercício físico em vez de ficar em casa, etc);
- 3 Colocares o papelinho no frasco, todos os dias, e depois **no final desta semana** tão especial sugiro que **leias tudo aquilo que escreveste!**

Muitas vezes, a tendência é focarmo-nos nos aspetos negativos (no peso que não perdemos, nas escolhas que não fazemos, o não acharmos que é possível, etc).

E por isso, este é um exercício muito importante para **realçares o positivismo e ganhares mais motivação!**

A caminhada do Herói

A caminhada do Herói é um exercício que eu sugiro que faças o quanto antes! Ao longo deste exercício de *coaching* irás **ganhar consciência da tua situação atual e do teu estado desejado**. Ficará mais fácil perceber todos os passos, o **como** e o **porquê** de queres emagrecer e melhorar os teus hábitos alimentares.



Nome da minha caminhada: _____

Qual é o peso que eu quero atingir? _____

E quando é concretizável atingi-lo? (Data) _____

O que é que me motiva a emagrecer e melhorar os hábitos alimentares? (O que é que eu vou ganhar com isso? Que impacto isso terá na minha vida?)

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

5 Hábitos que me ajudam a emagrecer e devo manter:

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

5 Hábitos que me afastam do objetivo e que devo mudar:

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

Grupo de desafios - Emagrecer sem sacrifícios (7-13 outubro)

Grau de comprometimento (escala de 0-10): _____

1º Desafio - 07/10 - 2ª



2º Desafio - 08/10 - 3ª

3º Desafio - 09/10 - 4ª

Desafios Diários que devo manter para sempre

4º Desafio - 10/10 - 5ª



5º Desafio - 11/10 - 6ª

O desafio é **partilhar com o grupo uma receita saudável e saborosa**. Já te estou a revelar este desafio para que, ao longo da semana, possas criar essa refeição e tirar fotografia. Neste dia deves **partilhar a fotografia e a receita** com as colegas do grupo :)

6º Desafio - 12/10 - sábado

Desafios Diários que devo manter para sempre

7º Desafio - 13/10 - domingo



Reflexão Semanal



O que é que correu bem?



O que podia ter corrido melhor?



Como avalio o meu grau de empenho, numa escala de 0-10? _____

Apontamentos das aulas em direto no facebook

1ª Aula (02/10): *A culpa é das dietas?*



2ª Aula (04/10): *3 Dicas para emagreceres sem sacrifícios*

3ª Aula (08/10): *Como perder peso em 7 semanas sem desmotivares com o método DME+?*

7 Nota: Todas as aulas serão às 21h30 em direto na página Dieta para a Vida no facebook. Basta entrares nesse dia e horário aqui: <https://www.facebook.com/dieta.para.a.vida/>

Receitas Saudáveis, Saborosas e Equilibradas

Bolachas de aveia e maçã

Ingredientes:

- 1 Chávena de farinha de aveia;
- 1/4 chávena de maçã ralada (1 maçã);
- 3 c. sopa de açúcar;
- 3 c. sopa de leite magro;
- 2 c. sopa de azeite;
- 1 c. chá fermento em pó;
- 1 c. chá canela em pó;
- Ovo batido (para pincelar).
- Amêndoa para enfeitar (opcional).



Preparação:

- 1 - Pré-aquecer o forno a 180° C;
- 2 - Misturar o fermento e a farinha;
- 3 - Juntar o azeite, maçã ralada, canela, açúcar e o leite. Misturar muito bem;
- 4 - Amassar a massa e estender sob o balcão. Com a ajuda de um copo formar as bolachinhas e prensar com um garfo;
- 5 - Colocar as bolachas num recipiente de ir ao forno, forrado com papel vegetal e pincelar com o ovo batido;
- 6 - Levar ao forno, durante 20 minutos, a 180°, até alourarem. Deixar arrefecer e servir com um chá quentinho.

Receitas Saudáveis, Saborosas e Equilibradas

Papas de aveia cremosas

Ingredientes:

- 1/2 copo pequeno flocos de aveia integrais (6 colheres de sopa);
- 1 copo de leite magro ou bebida de aveia (14 colheres de sopa);
- 1 maçã pequena vermelha fatiada ou aos cubos ou 1 banana pequena às rodelas;
- 1 colher de sobremesa de mel ou geleia de agave;
- Canela q.b.



Preparação:

- 1 - Colocar os flocos de aveia, o leite, o mel e a maçã num tacho e levar ao lume (brando);
- 2 - Deixar cozinhar durante aproximadamente 7 minutos e quando ganhar uma consistência de papa desligar o lume;
- 3 - Servir polvilhada com canela.

Receitas Saudáveis, Saborosas e Equilibradas

Salmão no papelote com legumes no forno

Ingredientes:

- 2 Postas de salmão selvagem (congelado);
- Pimento vermelho, amarelo e verde q.b;
- 1/2 Cebola às rodelas e 2 dentes de alho esmagado;
- Sumo de 2 limões;
- Salsa, sal e pimenta preta q.b;



Preparação:

- 1 - Marinar o salmão (2 horas antes de o confeccionar) com o sumo do limão e ervas aromáticas (exceto o sal, que só deve ser adicionado na hora da confeção);
- 2 - Picar a cebola, alho e pimentos;
- 3 - Embrulhar as postas de salmão e os vegetais em papel vegetal e levar ao forno aproximadamente 30 minutos a 180°C;

A receita dos legumes no forno encontra-se aqui



https://www.youtube.com/watch?v=BhzSm4N_k-4&t=2s

Receitas Saudáveis, Saborosas e Equilibradas

Pernas de frango estufadas



Ingredientes:

- Pernas de frango q.b;
- Sumo de 1 limão;
- Batata q.b;
- Legumes a gosto (cebola, cenoura, pimentos, couve flor);
- Sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce;
- Polpa de tomate q.b



Preparação:

- 1 - Marinar, previamente, as pernas de frango com o sumo de limão;
- 2 - Refogar a cebola no azeite; Juntar as pernas de frango; Temperar com sal, pimenta preta, orégãos, pimentão doce e polpa de tomate; Juntar água;
- 3 - Passados 15 minutos, adicionar a batata e os legumes e deixar cozinhar.
- 4 - O tempo de cozedura total será à volta dos 40 minutos (20-15 minutos para a batata e legumes; 40 minutos para o frango).

Receitas Saudáveis, Saborosas e Equilibradas

Bolo de chocolate fit



Ingredientes:

- 300 g de grão de bico;
- 4 Ovos;
- 5-10 Colheres de sopa de açúcar (experimentar a massa);
- 1 tablete de chocolate 50-75 % cacau;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó;
- 30 g de nozes ou amêndoas picadas;
- Coco para polvilhar.



Preparação:

- 1 - Cozer o grão de bico ou utilizar já o enlatado ou em frasco, cozido;
- 2 - Derreter o chocolate no microondas com um pouco de água;
- 3 - Misturar todos os ingredientes, exceto as nozes, e triturar no processador de alimentos;
- 4 - Juntar as nozes picadas grosseiramente;
- 5 - Colocar o preparado num tabuleiro de ir ao forno retangular;
- 6 - Levar ao forno durante aproximadamente 40 minutos a 180 °C. Verificar com um palito se o bolo está cozido.
- 7 - Servir polvilhado com coco ralado.

Lembra-te de guardar todos os materiais que eu disponibilizar ao longo desta semana. Porque depois vou *desativar todos os conteúdos no dia 22 outubro*. Estes são conteúdos exclusivos que partilho com as minhas clientes e que estou a partilhar contigo ao longo desta semana de forma totalmente gratuita. Aproveita!



Aindas não me segues nas Redes Sociais?



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



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



https://www.youtube.com/watch?v=ttBzHaU8wII&t=23s?sub_confirmation=1



dieta.para.a.vida@hotmail.com



DIETA PARA
A VIDA

Coaching transformacional