

débora nutre



biografia de uma vida leve





autobiografia

Eu

Idade

Peso

Altura

Objetivo Atual

Quão comprometido (a) estou
comigo?

Consumo bebida alcoólica?

Qual frequência ?

Quant

Fumante?

Pretende parar



sinais e sintomas

marque se você
apresenta
algum sintoma
que merece
cuidado



Mais de
três sintomas, vale
a pena procurar
orientação
profissional.

- | | |
|--|--|
| ☐ Queda de cabelo | ☐ Zumbido no ouvido |
| ☐ Irritabilidade | ☐ Tonturas |
| ☐ Fome Exagerada | ☐ Vômitos |
| ☐ Sonolência | ☐ Depressão |
| ☐ Alteração na
pressão arterial | ☐ Bruxismo |
| ☐ Unha quebradiça | ☐ Compulsão
alimentar |
| ☐ Dores de cabeça | ☐ Come de
madrugada |
| ☐ Insônia | ☐ Acorda no meio
da noite |
| ☐ Cólicas Intestinais | ☐ Gastrite/Úlcera |

registro de você

cole aqui
uma foto
atual sua



pesagem e medidas

Dia	Data	Peso	Circunf. Abdom	Circunf. Quadril
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				

registro de você

cole aqui
uma foto
atual sua



pesagem e medidas

Dia	Data	Peso	Circunf. Abdom	Circunf. Quadril
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

registro de você

cole aqui
uma foto
atual sua



pesagem e medidas

Dia	Data	Peso	Circunf. Abdom	Circunf. Quadril
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

como fazer as medidas



Caso não tenha fita, faça com o cinto ou um barbante a marcação, pode não ter o número, porém servirá para ver a sua evolução.



roupas leves



balança de confiança e acessível. (se não tiver balança não se preocupe, as roupas falam por ela.)



horário de pesagem, planejado para ser mantido nas demais pesagens.



tirar fotos (com roupas de banho, com o telefone longe e na frente do espelho)
posição: frente, costas, laterais



circunferência quadril com a mesma fita, circule no quadril, na porção mais alta do bumbum e anote o valor em cm.



fazer as medidas da circunferência abdominal - com a fita métrica, na cicatriz umbilical (umbigo), circular a fita e anotar o valor em cm.

planejamento geral



*estou em dia com
a minha hidratação?*



O nosso corpo necessita de água para sobreviver e funcionar adequadamente.

afinal, água é:

- 1.O principal veículo para levar os nutrientes para dentro das células;
- 2.Carrega as toxinas "sujelas" a serem eliminadas do nosso corpo;
- 3.Mantem o nosso cérebro ativo,
- 4.Protege as articulações dos impactos,
- 5.Ajuda a regular a temperatura do nosso corpo
- 6.Ajuda no emagrecimento, pois promove a saciedade.
- 7.Resumindo, todos os órgãos do nosso corpo dependem dela.

*Ainda tem dúvidas em
relação a importância da hidratação?*

**vamos
calcular a
sua
necessidade
de consumo
diário?**



$35 \times \text{Peso (kg)} = \text{quantidade mínima diária.}$

$45 \times \text{Peso (kg)} = \text{quantidade ideal.}$

E não é de uma vez...
Favor, se possível colocar
de hora em hora a água
fria, pois aumenta a
termogênica do seu corpo..





cheque o seu nível de hidratação!

compare a cor da sua
urina com a escala ao
lado



hidratado



início de desidratação



desidratação



planejamento geral

como está seu sono?



A importância do sono
para a saúde, emagrecimento e
atividade física, é
cientificamente comprovado.



O nosso corpo não se recupera com facilidade de uma noite mal dormida, ou perdida.

Prejudicamos a qualidade de vida, pois nos tornando mais susceptível a doenças, os hormônios ficam desequilibrados, provocando compulsões alimentares, não respondemos bem ao exercício físico prejudicando a performance, ou com risco maior de lesões...

enfim, o sono é imprescindível ao organismo saudável e para obtermos resposta fisiológica da forma que precisamos.



Estudos deixam claro, que para manter o nosso organismo saudável, precisamos de 7 a 8 horas de sono por noite, e ainda precisamos para ter um sono restaurador, estar em sono profundo no período das 00h às 02h da madrugada.



planejamento geral

resumindo

Hora de dormir: 22h30 – 23h30

Hora de acordar: 06h – 8h

Atualmente qual o seu horário de dormir



Precisa melhorar?

dicas para dormir melhor!

- Faça um diário do sono - vale a pena conhecer como está seu estado de humor na hora de dormir, afinal terá mais percepção do que deverá fazer para dormir;
- Apague as luzes do quarto, o mais escuro possível (coloque uma luz vermelha sem muito brilho acesa)
- Desligue o celular pelo menos 01 hora antes de deitar
- Tenha do lado pessoas que te façam feliz
- Diminua o consumo de café, álcool
- Tome um banho quente
- Faça nossas meditações na hora de dormir

planejamento geral

mastigação



uma grande aliada no:

1. **Processo digestivo**, pois a trituração feita pelos dentes reduz os alimentos em pedaços menores, a digestão fica mais rápido e saudável, além de facilitar a ação de enzimas que atuam na digestão, ainda na boca, que é o caso da digestão dos carboidratos.
2. **Na sensação de saciedade**, pois quando se mastiga bem, você consegue dar tempo ao estômago de mandar sinais ao cérebro, de que está se alimentando e com isto a sensação de saciedade ocorre de forma mais rápida, com uma menor quantidade de alimentos.
3. **Na melhor percepção de sabores dos alimentos**, eles ficam mais intensos e melhora a apreciação das refeições.

planejamento geral

como mastigar bem?



siga o nosso passo a passo

- Descanse os talheres enquanto mastiga.
- Aprecie o sabor da comida, sinta o gosto e a textura dos alimentos.
- Separe tempo para fazer suas refeições.
- Não coma em frente à TV

Para mastigar bem e lentamente é preciso se concentrar na refeição.

planejamento geral

intestino escala de
bristol



TIPO 1

Boletas duras como nozes, que saem após muito esforço.



TIPO 2

Alongado e irregular, como caroços



TIPO 3

Comprido e com rachaduras no exterior



TIPO 4

Forma de salsicha ou cobra e desliza fácil ao sair



TIPO 5

Pedaços moles e contornos nítidos



TIPO 6

Mole com algumas partes líquidas



TIPO 7

Totalmente líquido



Saiba que o normal, seria tipo 3 e 4

planejamento geral

*intestino: escala de
bristol*



Minhas fezes são diariamente ?

sim

não

Qual o tipo?

atenção!

Se ainda não é deste jeito.. Necessário aumentar o consumo de fibras (verduras e frutas com casca), aumentar o consumo de água, preferir alimentos integrais (arroz, quinoa, aveia em flocos, farelo de aveia, etc..) buscar bons hábitos alimentares (sem gorduras animais e frituras), e se for o caso, acrescentar diariamente fibras naturais (mix de fibras que encontramos em lojas de produtos naturais)

planejamento geral

atividade física



A prática do exercício físico, é importante para a saúde, pois melhora a flexibilidade, a força muscular, fortalece os ossos e as articulações, emagrece, melhora o sistema imunológico, e entre outros benefícios...

ela deve ser estimulada e frequente

Um corpo em inércia, tende a ficar na inércia... e com isto vem inúmeras doenças que prejudica a qualidade de vida.

diante disso responda!

Pratica atividades físicas?

☐ sim

☐ não

Se sim, qual a frequência

Pode melhorar? Crie um plano de ação



planejamento geral

*equilíbrio emocional e
mental*



Acorde sempre com calma! Evite acordar sempre em cima da hora. Coloque o despertador sempre 30 minutos antes do seu horário normal de acordar. Ao levantar, sente na cama e medite estas palavras, respirando lentamente.

*sinto muito
me perdoe
te amo
seu grato*

Comece o dia conectando consigo mesmo, e emanando para o universo boas vibrações!

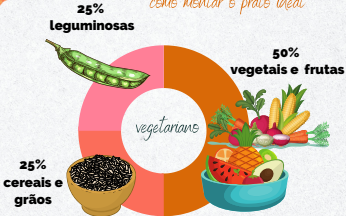
planejamento geral

como montar o prato ideal



planejamento geral

como montar o prato ideal



— preferência integral

planejamento geral

como montar o prato
ideal



Monte seu prato da forma que atenda, o
que aprendeu acima!

O que tem nele?

Quantidade

Variedade

faça um desenho



recordatório habitual | 24 horas

Jejum	Hora	Local	Lanche da Manhã	Hora	Local
alimentos ingeridos	quant (medida caseira)		alimentos ingeridos	quant (medida caseira)	

Café da Manhã	Hora	Local	Almoço	Hora	Local
alimentos ingeridos	quant (medida caseira)		alimentos ingeridos	quant (medida caseira)	

recordatório habitual | 24 horas

Lanche da
Tarde

Hora

Local

alimentos ingeridos

quant (medida caseira)

Ceia

Hora

Local

alimentos ingeridos

quant (medida caseira)

Jantar

Hora

Local

alimentos ingeridos

quant (medida caseira)

hoje

Funcionamento Intestinal

sim

não

Aparência e consistência das fezes

De acordo com a sua urina você está hidratado?

Treino

sim

não

Qual?

Consumo de água (copo americano 165 ml)



técnica mindfulness eating

voce já ouviu falar?



É uma proposta de atenção plena no momento da alimentação.

Precisamos desenvolver isto diariamente, pois é muito comum estarmos comendo pensando nos problemas, no celular, na conversa da mesa ao lado, nas tarefas que tem para serem feitas..

Assim mindfulness é estar realmente presente em tudo que você for fazer, de corpo e mente..

Em nosso desafio trabalharemos a alimentação.

Você gastará um tempo para fazer.



COMO APLICAR A TÉCNICA

débora
nutre

FAÇA _____ DIARIAMENTE



Leia as tarefas a serem feitas.



Organize seu tempo



Planeje sua rotina.



Insira boas atitudes

importante

Não esqueça de
preencher cada espaço
do dia, juntamente com
as meditações a serem
feitas.

VAMOS FAZER UM TREINO _____

para a primeira técnica



separe 08 minutos
do seu tempo.



Coloque em um prato um
alimento que você gosta
muito, porém que não
contenha açúcar na sua
composição

Coloque o prato com
alimento a sua frente



Ouça o áudio link, e faça
tudo que for pedido.

*esta dada a largada para a
esperança plena na alimentação!*



escaneie o QR
CODE para
ouvir o áudio

escaneie



clique aqui

débora nutre



biografia de uma vida leve

