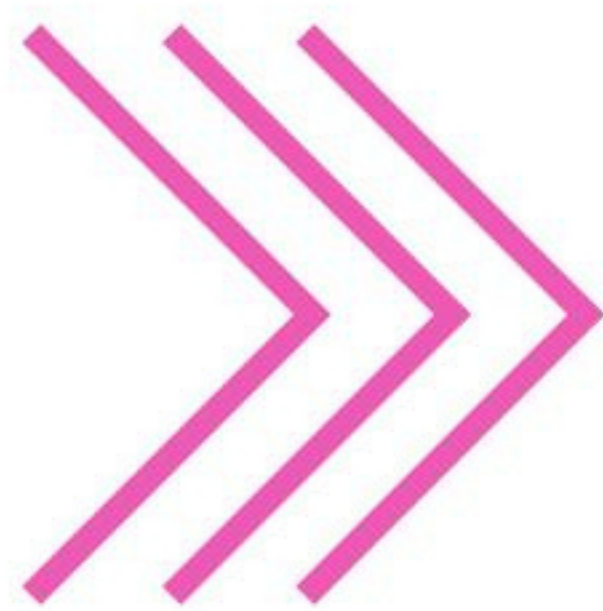


**GUIA RÁPIDO  
PARA NÃO  
PERDER O**



**FOCO**

**E MANTER-SE SAUDÁVEL**





## MAIS UM ANO QUE PASSA.

Chegamos ao momento em que as comemorações aumentam e os exageros na alimentação também. **Festas e celebrações**, são um misto de sentimentos: gratidão, alegria e momento de agradecer pela vida e a família. **Comemorar as conquistas**, refazer as nossas metas, planejar o próximo ano e manter o equilíbrio em todos os aspectos. Por outro lado, acompanhado de tudo isso, encaramos os mesmos desafios: não perder o foco, **não colocar em risco os resultados alcançados** e começar o ano novo da melhor forma.

**Manter um estilo de vida saudável e ativo** deve ser um compromisso para toda a vida e não algo para começar e parar.

Criamos este guia rápido para te **apoiar nessa jornada** e fazer este período passar sem grandes preocupações com a balança. As dicas a seguir estão baseadas no mais recente estudo científico da Academia de Nutrição Canadense (Obesity Canada).

**Boa leitura!**



**DR. NATANIEL VIUNISKI**

Médico Nutrólogo e Membro do Conselho para Assuntos Nutricionais (NAB) da Herbalife Nutrition



# OS 'NÃO FAÇA' E 'FAÇA' QUE VÃO FAZER A DIFERENÇA NA SUA ROTINA

## NÃO FAÇA



**Sair de casa com fome** - Quem está com fome não come, devora a comida. Quem está com fome não planeja. Quem está com fome não resiste às armadilhas. Além disso, o álcool é absorvido mais rápido com o estômago vazio.



**Seguir regras restritas** - Não negue a si mesmo um alimento que você gosta muito, algumas comidas não precisam fazer bem apenas para o corpo, podem fazer bem para a alma. Planeje. Faça combinações e planos com a família, presenteie-se, celebre, comemore, faça valer a pena.



**Render-se aos sabotadores** - Evite aceitar algo que não está no seu plano somente para agradar o anfitrião. Não repita uma porção só porque alguém insiste. Isto pode levar a um círculo vicioso de comer mais e mais.



**Comer até ficar desconfortavelmente cheio** - Embora você não precise contar calorias durante a festa, lembre-se de quanto você consome no dia a dia e pare de comer quando estiver satisfeito. Muitas pessoas comem até passarem mal! Faça refeições equilibradas com proteínas e alimentos com muita fibra, comece sempre por uma salada, pois eles saciam mais. Se planeja comer uma porção de sobremesa, diminua a porção de arroz, batatas, farofas e outros carboidratos durante a refeição.



**Ficar beliscando ao redor da mesa** - É muito fácil comer além da conta se ficar próximo de uma mesa com petiscos ou um buffet. Isto vale para comidas e bebidas. É pior se houver algum fator estressante para comer emocionalmente e pior ainda se você estiver com fome.



**Beber como se não houvesse amanhã** - Coquetéis e caipirinhas (principalmente doces e com açúcar) podem aumentar muito a quantidade de calorias ingeridas. Bebidas alcoólicas e refrigerantes fornecem calorias vazias, que não nutrem e não promovem saciedade. Além disso, o consumo de álcool tende a levar a um comportamento mais permissivo com a comida.



**Esquecer dos Exercícios** - Todo mundo chega neste período do ano fatigado. É exatamente agora que precisamos estar na nossa melhor forma. Todos temos excessos de compromissos mas é preciso ter energia física e mental. A agenda cheia faz muita gente achar que não tem tempo para se exercitar, mas é fundamental seguir com a prática de exercícios mesmo no final do ano.



**Ficar com medo de se pesar durante o período de festas** - Não fique preocupado com o número da balança. Variações rápidas de peso não necessariamente significam perda ou ganho de gordura. Menos 2 kg em um final de semana – isso não é perda de gordura.



**Tentar controlar tudo sozinho** - Conte a seus amigos e familiares sobre seus objetivos de saúde e fitness. Ficar focado poder ser difícil, principalmente se você estiver lidando sozinho com a situação e ter o apoio de pessoas que conheçam seus objetivos e pontos fortes e fracos pode ser extremamente benéfico na manutenção de um estilo de vida saudável. Você tem um coach? Lembre-se que as pessoas prestam mais atenção naquilo que você faz, do que no que você fala.



**Muita Comida** - Às vezes o que sobra da ceia de Natal dura até o jantar de Ano Novo. Uma dica é combinar com a família e amigos e fazer o suficiente. Planeje o cardápio e as quantidades e não deixe sobras de comidas e sobremesas ficarem disponíveis para as próximas refeições.





**Permita-se comer algo que goste, mas que come somente nesta época** - Pegue pequenas quantidades e coma devagar. Estudos provaram que o prazer é maior nas primeiras porções. Quantidades pequenas podem ser suficientes para matar a vontade. A grande vantagem de quem esteve ativo e saudável durante todo o ano é que agora vai poder saborear pratos e momentos especiais, sem sentir culpa!



**Foque nas pessoas e não na comida** - A temporada de festas é uma grande oportunidade para se reconectar com amigos e entes queridos. Aproveite esse momento com todos eles e movimente-se! Caminhe pelo lugar, acompanhe parentes distantes em uma tarefa, brinque com os sobrinhos e seja voluntário para lavar a louça depois. Tudo isso vai ajudar a queimar calorias! Que a confraternização e os momentos felizes sejam sempre mais importantes que as comidas.



**Diga não sem vacilar** - Respostas simples como: “estava delicioso, mas estou satisfeito” geralmente resolvem. Esta é a diferença entre não posso – estou de dieta – coitadismo e obrigado estou satisfeito – assumindo o controle.



**Coma de forma consciente** - A primeira coisa que você deve fazer é avaliar a mesa e definir quais serão as suas opções de pratos. Comer conscientemente é saber o que você coloca no seu corpo. Comece a ceia sempre com um colorido prato de saladas, peito de peru ou peixes. Eles são ótimos exemplos de carnes magras e saborosas. Limite calorias de bebidas, como álcool e refrigerantes e evite experimentar todos os pratos e saboreie cada mordida.



**Planeje, planeje, planeje** - Você conhece o ambiente. Pense em quantas entradas vai comer e pense se vale a pena repetir o prato principal. Avalie se vale a pena investir ou não na sobremesa e pense no que vai beber antes, durante e depois. Lembre-se: 1 g de álcool = 7 calorias; 1 g de açúcar = 4 calorias.



**Planeje um limite e decida antecipadamente o que vai beber** – Planeje um drink por hora e evite beber outra coisa, enquanto o copo não estiver vazio. Intercale um copo do seu drink com um copo de água, água com gás, água com Herbal Concentrate ou N-R-G gelado. Não consuma álcool de estomago vazio.



**Especialmente no mês de dezembro, mantenha um diário alimentar** - Isto serve como diagnóstico e tratamento e anotando você percebe que está controlado e sabe o que ingere ou não. Por exemplo, na hora de anotar – 4 pedaços de panetone – você já questiona se vai comer tudo e fica mais fácil controlar e planejar. Outros exemplos: quando tiver um jantar do trabalho, almoçar shake. Antes de sair para uma festa, comer uma barrinha de proteína. Quando abusar em carboidratos (ex: rabanada), diminuir as quantidades nos próximos dias.



**Siga normalmente sua rotina de treinos** - Não sinta culpa pelo eventual excesso que consumiu mas vá na academia, nade, pedale ou faça uma caminhada. Aproveite que a academia estará mais vazia durante a temporada de festas. Outra dica bem legal para as festas é dançar muito com as pessoas que você ama. Isso fará bem para seu corpo e para as suas emoções. Divirta-se com boa atitude e com muita saúde.



**Exercícios físicos são prioridade** - não tem 50 – 60 minutos? Melhor fazer 15 minutos do que não fazer nada. Estudos mostram que praticar atividades físicas promovem melhores escolhas alimentares. Treinar não é antídoto para exageros, mas melhora a autoestima e promove o equilíbrio. Exercícios Físicos são bons para o corpo e para a mente.



**Use uma linha de suplementos esportivos empodera as suas práticas**

Antes do Treino - Hidratação e energia - CR7 + Herbal Concentrate, Liftoff;  
Durante o Treino – Performance - CR7, Liftoff;  
Depois do Treino – Recuperação - Whey 3 W, BCAA, Glutamina ou Tricore Protein Blend.



**Tenha uma rotina saudável com a balança** – Caso se sinta bem controlando o peso, priorize pesar-se sempre pela manhã e no mesmo dia da semana, mas sem se prender tanto com o número. Use as variações de peso como motivo para retomar a sua rotina saudável e não como desculpa para deixar para depois.



**Seja Solidário** - Aproveite o espírito das festas e pratique uma ação social. Ofereça uma refeição digna e especial para alguém com necessidades. Lembre-se que nessas datas, alguém sempre está de plantão ou trabalhando. Essas atitudes vão deixar seu espírito mais leve e o seu corpo também.



**Inclua uma fonte de proteína em todas as refeições** – Shake, Nutri Soup, um copo de iogurte com frutas vermelhas e Protein Crunch, um copo de Beauty Booster, uma fatia de queijo branco, um bowl de Açaí Proteico, 2 ovos cozidos ou 1 barra de proteína são exemplos de alimentos fonte de proteína.

**Para obter resultados duradouros é preciso ser saudável constantemente: por dias, semanas e meses.**

**É muito comum nos depararmos com pessoas que têm um excelente resultado de saúde durante o ano, colocarem tudo a perder exatamente durante o período de festas.**

# MANTENHA O FOCO!

