

**PLANO ALIMENTAR BOA SAÚDE**

**OBJECTIVO:** Perder Peso / Tonificação Muscular / Educação Alimentar

**Pequeno-almoço:** até 1h depois de acordar

* **Em jejum: 10ml de** [***FORMULE DETOX***](http://www.boa-saude.pt/epages/3213-140111.sf/pt_PT/?ObjectPath=/Shops/3213-140111/Products/PU5603807103964&utm_source=Dietista&utm_medium=Dietista&utm_campaign=Dietista) **, diluídos em água**
* 1/2 bola ou 1 fatia de pão integral ou de cerais (40g) **OU** 3 c. de sopa de cereais sem açúcar (30g)
* Chá, café, descafeinado (opcional) + iogurte sólido natural ou magro **OU** 200ml leite-magro/bebida vegetal, sem açúcar

(pode adicionar queijo magro, ovo ou fiambre de aves a pão/tostas)

**Merenda da manhã:** 2 a 3h depois

* 1 peça de fruta (150g) + 2 tostas de cereais sem açúcar

**Almoço:** 2 a 3h depois

* SOPA: 2-3 conchas, de legumes
* PRATO: 150 g de carne/peixe limpos de peles e gorduras **OU** 2 ovos + ¼ do prato de farináceos (3 c. sopa de arroz/massa **OU** 2 batatas pequenas **OU** 6 c. de sopa de leguminosas) + salada/legumes variados (temperar com 1 c. de chá de azeite, vinagre e ervas aromáticas)
* SOBREMESA. 1 peça de fruta (150g), 1h depois

**Merenda da tarde:** 3 a 4h depois

* Opções idênticas ao pequeno-almoço

(se sentir fome pela tarde, adicionar 30g de chocolate negro com >70% cacau e uma gelatina sem açúcar)

**Jantar:** 2 a 3h depois

* Opções idênticas ao almoço, SEM FRUTA

**Ceia:** se sentir fome

* 1 iogurte sólido magro ou natural sem açúcar + 1 c. de sopa de sementes (linho, chia, girassol...)
* 1 infusão sem açúcar

**Beber 1,5 de água**, **com 30ml de** [**DRENA MAIS SKIN**](http://www.boa-saude.pt/Drena-Mais-Skin)**\***

\*se preferir, poderá tomar 15 ml em jejum + 15 ml antes do jantar, diluídos num copo de água.

**15**%

**DESCONTO**

VÁLIDO NA NOSSA LOJA

**CONSULTA15**

**Porquê a nossa loja?**

## > O melhor preço

> Envio em 24h

> Devolução até 14 dias

 e Apoio profissional

[**www.boa-saude.pt**](http://www.boa-saude.pt/)

**914 37 38 38**

# Recomendações Importantes

**As orientações alimentares contidas neste plano não substituem a realização de uma avaliação da composição corporal com um profissional de saúde para classificação do estado nutricional e estabelecimento das necessidades alimentares adequadas.**

* Para manter o bom estado de saúde, recomenda-se a manutenção de um peso adequado (IMC entre 18,5 e 24,9) através de uma alimentação equilibrada e exercício físico (dadas as limitações do parâmetro IMC, é aconselhável procurar um profissional de saúde para uma rigorosa avaliação nutricional).
* A prática regular de uma **actividade física** (≥3 vezes/semana) é condição fundamental para a tonificação da massa muscular e perda de massa gorda e consequente manutenção do peso de forma saudável.
* **Evite ficar mais de 3 horas sem comer durante o dia nem 10-11h durante a noite.**
* Deve ingerir diariamente **≥1,5l de água**, simples ou sob a forma de líquidos não açucarados.
* Prefira confecções com pouca gordura (cozidos, grelhados, assados, estufados); evite fritos e refogados.
* Utilize azeite como gordura de eleição, para tempero e confecção, até 2 colheres de sopa/dia.
* Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas. Prefira água, chás/infusões/tisanas.
* Evite o consumo de alimentos com elevado teor de açúcar e/ou gorduras: molhos gordos, natas, queijos gordos, produtos de pastelaria, charcutaria…
* Prefira carnes magras (aves, coelho) em detrimento de carnes vermelhas (vaca, porco, pato, borrego, cabrito – até 1 vez/semana).
* Consuma peixes/moluscos/mariscos em alternância com as outras fontes de proteína (ovos, carne), dos quais peixes gordos pelo menos 1 vez/semana (salmão, arenque, cavala, sardinha, p.e.).

**Suplementação**

**A suplementação alimentar deve ser usada como complemento de um regime alimentar saudável, e não em sua substituição. Com base no questionário recebido, consideramos que poderá beneficiar da complementação da dieta com o(s) suplemento(s) abaixo:**

* [***FORMULE DETOX***](http://www.boa-saude.pt/epages/3213-140111.sf/pt_PT/?ObjectPath=/Shops/3213-140111/Products/PU5603807103964&utm_source=Dietista&utm_medium=Dietista&utm_campaign=Dietista):: prepara o corpo para a dieta, sendo uma excelente ajuda para o **bom funcionamento do fígado, essencial no sucesso da metabolização da gordura abdominal**, contribuindo para aumentar a função de desintoxicação e perda de volume.
* [***DRENA MAIS SKIN***](http://www.boa-saude.pt/Drena-Mais-Skin)***:***  é um complexo vegetal ultradrenante, elaborado, especificamente, para promover a tonificação dos músculos e a perda de gordura, ajudando ainda à circulação e à eliminação de líquidos em excesso acumulados, com **efeitos adelgaçantes e tonificantes, visíveis**

**desde a 1ª semana**.

**Todos os suplementos e sementes recomendados encontram-se disponíveis no nosso site:**

[**www.boa-saude.pt**](http://www.boa-saude.pt)

*Dr.ª Lara Guerreiro, Nutricionista, Membro da Ordem dos Nutricionistas, Cédula Profissional n.º 0882N.*

Apoio ao Cliente / Encomendas 914 37 38 38

 info@boa-saude.pt - Rua da Torre, N. 1691 2750-702 Cascais – [www.boa-saude.pt](http://www.boa-saude.pt)

**Encontre-nos também em**