

VANESSA MATTOS

GUIA DE SOBREVIVÊNCIA DA NUTRI PARA O FINAL DO ANO

E-BOOK VERSÃO GRATUITA

grupo
alicerce

Construindo ideias e conectando pessoas

ÍNDICE

01

EQUILÍBRIO

02

DESINCHAR

03

DIGESTÃO

grupo
alicerce

Construindo ideias e conectando pessoas

PARTE

01

Equilíbrio

Evite sair completamente da rotina o mês de dezembro inteiro, ou mesmo na semana inteira entre Natal e Réveillon.

Deixe para comer de forma diferente em refeições pontuais - nas ceias e almoços festivos, e eventuais celebrações. Tente manter o máximo de refeições dentro da sua rotina.

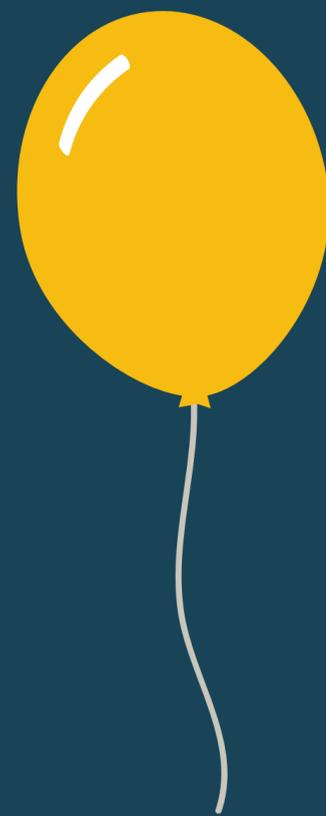
E nos momentos de celebração - não se restrinja e também não exagere! Opte pelas comidas que você mais gosta, e assim que sentir que está saciada/o, pare de comer! Nada de comer até precisar abrir o botão da calça hein!

Modere também no álcool! Lembre-se de intercalar álcool com água para evitar desidratação e ressaca!

PARTE

02

VOCÊ NÃO ENGORDOU, SÓ ESTÁ INCHADO(A)



Ninguém ganha 2 quilos de gordura por uma ceia! O que mais acontece nas festas de fim de ano é aumentar o inchaço!

Isso porque você come comidas mais pesadas, muitas vezes com mais sal, mais açúcar...

Então não se desespere! Não pense que botou tudo a perder!

Para reduzir o inchaço faça o seguinte:

- Mantenha ao máximo sua rotina de exercícios;
- Beba muita água! Quanto menos você se hidrata, mais água o corpo retém;
- Invista nas receitinhas de suchás que separei abaixo. Sugestão: tomar pela manhã e/ou tarde!

Suchá de abacaxi com cavalinha



INGREDIENTES:

- 1 rodela de abacaxi
- 200mL de chá de cavalinha gelado (fazer infusão com 1 colher de sopa de cavalinha para 200mL de água quente - depois colocar na geladeira)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)

Ingredientes:

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado!

Suchá de morango com hibisco



INGREDIENTES:

- 4 morangos maduros
- 200mL de chá de hibisco gelado (fazer infusão com 1 colher de sopa de hibisco para 200mL de água quente - depois colocar na geladeira)
- 1/2 limão

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado!

Suchá de abacaxi com chá verde



INGREDIENTES:

- 1 rodela de abacaxi
- 200mL de chá verde gelado (fazer infusão com 1 colher de sopa de chá verde para 200mL de água quente - depois colocar na geladeira)
- Hortelã a gosto

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado!

Suchá de melancia com hibisco



INGREDIENTES:

- 1 xícara de melancia picada
- 200mL de chá de hibisco gelado (fazer infusão com 1 colher de sopa de hibisco para 200mL de água quente - depois colocar na geladeira)
- Gengibre a gosto

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado!

PARTE

03

Como dar uma ajudinha pra digestão?



- **Chá de gengibre com limão**

Cházinho digestivo pra tomar antes de uma refeição mais pesada.

Ferva pedaços de gengibre por 5 a 10 minutos, depois esprema um limão e tome!

- **Chá de maçã com canela**

Uma ótima opção para acompanhar um doce, já que a canela ajuda a reduzir a glicemia!

Ferva a canela em pau + pedacinhos de maçã seca por 5 a 10 minutos, depois sirva!

Ambas as opções também podem ser servidas geladas.

Obrigada por ter lido até aqui!



Esse é um ótimo sinal de que você está disposta/o a manter o equilíbrio nas festas!

Desejo a você um Feliz Natal e próspero Ano Novo!

Obrigada pela confiança em mim e em meu trabalho!

Vamos seguir juntos na busca da sua melhor versão!



grupo
alicerce

Construindo ideias e conectando pessoas