

método

CHECK IN

**COMO REDUZIR
OS IMPACTOS
ALIMENTARES
NAS VIAGENS**



ERICK PINHEIRO

NUTRICIONISTA

1. Comece com um bom café da manhã

Se o seu dia começa com um bom café da manhã as chances de manter a saciedade é aumentada, sabe aquela fome que temos ao viajar? É essa mesmo você modula se fizer isso:

Proteína + Fruta + Quitanda

- Proteína: ovos, patê, queijo fresco, muçarela, iogurte
- Fruta: Melancia, morango, melão, mexerica, uva
- Quitanda: enroladinho, pão de queijo, bolo, pão

Quando associamos proteína na refeição aumentamos a saciedade.

2. Atenção para água

Quando viajamos temos uma dificuldade triplicada em beber água. A falta da água provoca uma desidratação que pode ser confundida com **fome**. Essa desidratação aumenta a percepção da fome e isso pode fazer com que você exagere na viagem.

Carregar água é difícil, então estabeleça metas de comprar!

Compre 2 garrafas de 500ml pela manhã, 2 à tarde e 2 à noite.

3. Uso de chás

Usar chá ajuda no inchaço que podemos acumular quando viajamos. Esse inchaço é uma resposta do nosso próprio corpo tentando combater as toxinas que consumimos.



4. Retirada de bebidas açucaradas

Bebidas líquidas são um tiro no pé. Você está fazendo uma restrição e fica bebendo calorias, além de não dar saciedade pode elevar o seu consumo calórico na viagem.

- ✓ Substitua por água com gás com caldo de limão
- ✓ Água com gás com chá gelado
- ✓ Bebidas zero

5. Cuidado com as beliscadas

De grão em grão a galinha enche o papo...

Por mais que essas sugestões sejam mais leves elas não são isentas de calorias.

Opções são pouco calóricas:

- ✓ Tomate cereja
- ✓ Palmito
- ✓ Salada de jiló
- ✓ Cenoura palitinho com limão e chimichurri
- ✓ Guariroba em conserva
- ✓ Opte por **alimentos cozidos** no lugar dos fritos (ovo de codorna x batata frita)
- ✓ Opte por **carnes refogadas** no lugar de fritas (tiras de contrafilé acebolado x frango frito).

6. Proteína em todas as refeições

Ao escolher os lanches, priorize os que tem proteína para diminuir o impacto glicêmico e evitar ciclos de fome.

- Está na no clube?
Espetinho de queijo coalho, picolé de frutas zero, milho cozido, carnes refogadas, tira gosto com ovo de codorna e palmito, camarão refogado.
- Está viajando e vai lanchar na padaria?
Prefira pão com ovo ou salgado assado com carne ou torrada com patê de frango.

Se programa leve alimentos que podem ajudar a manter a saciedade:

Barra proteica:



Bebida láctea proteica sem refrigeração:



EXEMPLO DE **CARDÁPIO** DE UM DIA FORA DE CASA

Tente manter um **ciclo de refeições** e não ficar muitas horas sem comer.

Café da manhã

- Pão com ovo + mamão
- Pão de forma com patê + fruta + enroladinho de queijo
- Ovos mexidos cremosos + morango/melancia + bolo de chocolate
- Iogurte com frutas e aveia + bolo sem cobertura
- + beber algo que seja sem calorias (café com adoçante ou leite)

Almoço

Ou

- Arroz, feijão, carne, salada.
- Peça a la carte ou algo que se aproxime de "comida".
- Se você petiscar no almoço vai ter a sensação de estar com fome o tempo todo.

Lanche

- Você pode levar: barra proteica Bold ou pirawhey ou yopro
- Queijo coalho
- Picolé de frutas zero
- Milho cozido
- Carnes refogadas

Jantar

- Sanduíche com bebida zero
- Pizza com carne (frango, carne de sol)

Se você controlar o consumo de **besteiras durante o dia** e consumir uma besteira à noite, não será um problema. Mas, se você comer besteira o dia todo e comer bem só uma vez ao dia... **isso será um problema.**

Não coma com a ideia de "**estou pagando mesmo**", esse pensamento vai te **fazer exagerar** e comer além do que você realmente precisa.

Coma devagar, é muito importante, só assim você vai perceber a sua **sensação de saciedade** e parar de comer quando já estiver satisfeita.

DICAS APÓS A VIAGEM:

Você pode sentir mais fome ao voltar para casa pelo fato de ter saído da rotina, ter mudado os horários de acordar e dormir ou simplesmente por estar em outro local que não seja sua casa, seu corpo sente.

- ✓ Monitorar o consumo de água;
- ✓ Incluir um sachê de chá pela manhã e um chá digestivo a noite (gingibre com hortelã)
- ✓ Incluir um suco verde no horário que sentir mais fome. Além de conter muita fibra, as substâncias da folha verde ajudam na retenção e funcionamento intestinal.
- ✓ Voltar a praticar exercícios físicos.
- ✓ Volte pro jogo, a rotina vai fazer tudo se ajustar!

É Isso que acontece se você não monitorar seus finais de semanas, agora pensa as viagens!

Manutenção

2000kcal por dia

Calorias que o seu corpo gasta

2000kcal por dia

Calorias que você ingere

Você vai manter o peso quando ingerir a mesma quantidade de calorias que o seu corpo gasta

Déficit Calórico

2000kcal por dia

Calorias que o seu corpo gasta

1500kcal por dia

Calorias que você ingere

Você vai emagrecer quando ingerir menos calorias do que o seu corpo gasta

Superávit Calórico

2000kcal por dia

Calorias que o seu corpo gasta

2500kcal por dia

Calorias que você ingere

Você vai engordar (ou ganhar músculos) quando ingerir mais calorias que o seu corpo gasta

Como o final de semana pode estragar sua dieta?

A quantidade de calorias que você "guardou" durante a semana, acaba sendo compensada nos finais de semana. Dessa forma, você não consegue emagrecer ou pode até mesmo engordar.



Você pode comer de tudo, não tudo!

Boa viagem!