

Nome: _____

Aumente Suas Estratégias para o Emagrecimento

Exemplos Citados:

Nutrição

- Diminuir carboidratos refinados (açúcar e farinha de trigo);
- Diminuir o número de refeições;
- Aumentar os superalimentos (folhas, frutas e legumes).

Atividade Física

- Ter um dia ativo;
- Exercício físico contínuo leve a moderado (caminhada): meta – 180 min ou 6 x 30min na semana.

Sono

- Ritual Noturno (chás relaxantes, hora do celular, repouso com a perna elevada);
- Diminuir bebidas energéticas (café, mate, chá verde, ...).

Gerenciamento Emocional

- Meditação
- Treinamento respiratório (09, 15 ou 20 min no seu dia)

Relacionamentos

- Manutenção dos grandes amigos

Sistema Detox

- Hidratação Adequada (Ideal: Seu Peso multiplica por 0,35)
- Jejum intermitente

