

CADERNOS PROTESTE  
**BOA FORMA**

*Capa, projeto gráfico e paginação:* Alexandra Lemos  
*Ilustrações:* Inspirart (p. 71) e Thinkstock Photos (todas as restantes)  
*Conceção, coordenação editorial e redação:* Alda Mota  
*Responsabilidade técnica:* Susana Santos e Anabela Jorge  
*Colaborou nesta edição:* Raquel Meruje  
*Responsável pela edição:* João Mendes

© 2016 DECO PROTESTE, Editores, Lda.  
Todos os direitos reservados por:  
DECO PROTESTE, Editores, Lda.  
Av. Eng. Arantes e Oliveira, 13  
1900-221 LISBOA Tel. 218 410 800  
*Correio eletrónico:* guias@deco.proteste.pt

Depósito legal n.º 406835/16  
ISBN 978-989-737-069-4

Impressão:  
Printer Portuguesa  
Edifício Printer  
Casais de Mem Martins  
2639-001 RIO DE MOURO

Esta edição respeita as normas  
do novo Acordo Ortográfico.

Esta publicação, no seu todo ou em parte,  
não pode ser reproduzida nem transmitida  
por qualquer forma ou processo, eletrónico,  
mecânico ou fotográfico, incluindo fotocópia,  
xerocópia ou gravação, sem autorização prévia  
e escrita da editora.

# ÍNDICE

O QUE COMO	12
O QUE BEBO	16
O QUE VISTO E O QUE CALÇO	70
AS MINHAS MEDIÇÕES	72
O peso	72
A massa gorda	80
O perímetro abdominal	81
A frequência cardíaca	82
O MEU TREINO	84
OS MEUS CONTACTOS	94
AS MINHAS NOTAS	98

# OBJETIVOS DESTE CADERNO

Para nos sentirmos bem, temos de estar em forma. Juntar atividade física regular a um regime alimentar saudável, não fumar nem ingerir bebidas alcoólicas com frequência e manter um bom convívio com os outros é a melhor receita para o equilíbrio. Este caderno existe para acompanhar todo o processo.

Não é preciso “comer pouco” nem “muito”; mas devemos comer bem. Já no que diz respeito à atividade física, meia hora por dia será o suficiente para manter o metabolismo saudável, mas poderá achar que não tem tempo...

Relaxe: percebemos a sua preocupação. Felizmente, neste caderno temos a regra do “tudo conta”. Não vai ao ginásio? Faça uma caminhada. Teve de faltar ao ioga? Alongue os músculos no chão da sala. Ao lado das escadas rolantes há uma escadaria? Faça-se a ela para “pôr a máquina a mexer”. E que tal gastar os dez minutos do café num passeio terapêutico? Para o bem e para o mal, as pequenas alterações no dia a dia fazem-se notar. O que tem a perder?

Nas páginas 18 a 69, reservámos espaço para que possa apontar o que come (e as “facadas” na dieta), o que lhe permitirá tomar consciência dos maus hábitos e corrigi-los e se traduzirá numa melhoria generalizada da saúde e num melhor controlo do peso. Também pode registar o tempo dedicado à atividade física, verificar se anda a dormir o suficiente ou demasiado sedentário. No final, faça a retrospectiva: está contente com a semana? Ofereça-se um mimo! Caso contrário, tem a semana seguinte para fazer diferente.

Apontando o impacto que o regime alimentar e a prática de desporto têm na balança (páginas 76 a 79), verá que o seu corpo tem necessidades calóricas específicas, que dependem da idade, do sexo e da altura, bem como da atividade física praticada. Nas páginas 84 a 93, faça um registo específico dos seus treinos, apontando o que pode melhorar de dia para dia.

Este caderno é o seu melhor aliado para recuperar e manter a boa forma. Use-o e sinta-se bem! ■

# O QUE COMO



O exercício físico deve ser associado a uma alimentação adequada; caso contrário, corre-se o risco de se anularem os benefícios para a saúde. Os desportistas com atividade intensa podem ter de comer alimentos mais energéticos, é certo, conquanto mantenham a alimentação equilibrada e variada e a adequem quando se preparam para provas de elevado desgaste. Para os restantes, contrariamente ao que se costuma defender, a prática de exercício físico não implica necessariamente um aumento do aporte calórico geralmente aconselhado para mulheres e homens saudáveis: 1500 a 1800 quilocalorias para a mulher; 2000 a 2500 para o homem.

As necessidades nutricionais dependem do tipo de atividade levada a cabo e da intensidade, da duração e da fase de treino em que a pessoa está. Por exemplo, as solicitações energéticas de um desportista de alta competição são muito diferentes das de quem faz aulas de aeróbica, corre nas imediações de casa ou joga futebol com amigos de vez em quando. Com uma atividade moderada de até quatro horas por semana (por exemplo, em sessões de 45 minutos ou uma hora), não é necessário alterar a dieta, desde que esta já seja equilibrada e variada. No entanto, cada pessoa possui um dispêndio energético determinado pelo peso e pela altura, pelo sexo, pela idade, pela atividade física e pelo metabolismo. E a alimentação deve ter sempre em conta o desgaste suplementar que advém da prática de exercício, garantindo a ingestão adequada de macro e de micronutrientes, baseada numa combinação de alimentos variada, associada a um consumo adequado de água e de fibras alimentares.

Simule as suas necessidades energéticas individuais em [www.deco.proteste.pt/alimentacao/emagrecer](http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/emagrecer).

## Que quantidade devo comer?

Tipo de alimento	Exemplos	O que é uma porção? (peso médio)	Porções por dia*
Cereais e derivados, tubérculos	Pão	1 carcaça/duas fatias finas (50 g)	4-11
	Broa	1 fatia fina (70 g)	
	Batata	1 batata e meia de tamanho médio (125 g)	
	Cereais de pequeno-almoço integrais	5 colheres de sopa (35 g)	
	Bolachas tipo maria/água e sal	6 bolachas (35 g)	
	Arroz/massa crus	2 colheres de sopa (35 g)	
Leguminosas	Arroz/massa cozinhados	4 colheres de sopa (110 g)	1-2
	Leguminosas secas cruas (grão-de-bico, feijão, lentilhas, etc.)	Uma colher de sopa (25 g)	
	Leguminosas frescas cruas (ervilhas, favas, etc.)	Três colheres de sopa (80 g)	
Laticínios	Leguminosas cozinhadas (frescas ou secas)	Três colheres de sopa (80 g)	2-3
	Leite meio-gordo	1 chávena almoçadeira (250 ml)	
	logurte líquido	1 unidade (200 g)	
	logurte sólido	1 unidade e meia (200 g)	
	Queijo flamengo	2 fatias finas (40 g)	
Carne, peixe e ovos**	Queijo fresco	1/4 de um queijo de tamanho médio (50 g)	3-5
	Requeijão	Meio requeijão de tamanho médio (100 g)	
	Carne/peixe crus	Medida equivalente à palma da mão (30 g)	
Fruta	Carne/peixe cozinhados	Medida equivalente à palma da mão (25 g)	3-5
	Ovo	1 ovo de tamanho médio (55 g)	
Legumes	Maçãs, citrinos, bananas, melões, morangos, etc.	1 peça de fruta ou o equivalente em peso (160 g)	3-5
	Legumes crus	2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)	
Gorduras e óleos	Legumes cozinhados	1 chávena almoçadeira (140 g)	1-3
	Azeite/óleo	1 colher de sopa (10 g)	
	Banha	1 colher de chá (10 g)	
	Nata	4 colheres de sopa (30 ml)	
Água	Manteiga/margarina	1 colher de sobremesa (15 g)	7 a 9 copos (1,5 a 2 l por dia)

\* Os limites inferiores são recomendados para crianças; os superiores, para homens ativos e adolescentes; os intermédios para a restante população.  
\*\* Deve haver alternância entre carne, ovos e peixe, com preponderância para o consumo de peixe.

# O QUE COMO

À partida, deve ser considerada a seguinte proporção dos vários nutrientes: aproximadamente metade do aporte de energia deve provir dos hidratos de carbono, 25 a 30 por cento das gorduras (com preferência para os ácidos gordos mono e polinsaturados) e 10 a 12 por cento das proteínas, sem esquecer a quantidade adequada de minerais, vitaminas e fibras.

Os elementos essenciais são: fruta, vegetais e hidratos de carbono na dose certa, carne magra e peixe e poucas gorduras, sem esquecer os laticínios (tal como indicado no quadro na página anterior). Ao longo do dia, é importante haver uma correta distribuição do aporte calórico por cinco ou seis refeições (veja o gráfico da página da direita).

Se o objetivo for perder peso, é necessário modificar alguns hábitos, para ingerir menos calorias do que as que forem despendidas. O médico de família ou um nutricionista poderão dar boas sugestões para manter uma alimentação saudável e, em simultâneo, perder peso.

Quando se treina, numa primeira fase, os hidratos de carbono constituem a principal fonte de energia. Deve-se privilegiar o consumo de hidratos de carbono complexos (como pão, cereais, massas e batatas, por exemplo). Em caso de jejum prolongado (por exemplo, ao acordar) ou quando o treino é feito mais de três horas depois de uma refeição principal (pequeno-almoço, almoço ou jantar), é bom dar ao organismo hidratos de carbono simples (por exemplo, uma peça de fruta, um sumo de fruta ou um gelado), que, por serem de fácil assimilação, evitam situações de hipoglicemia durante ou depois do exercício.

As gorduras são a reserva de energia a que o corpo recorre num treino de longa duração e baixa intensidade. As proteínas ajudam a desenvolver os músculos e a regenerar as suas fibras.

Integrada na alimentação saudável está a ingestão de líquidos, indispensáveis para manter o organismo hidratado. A água e os sumos de fruta (sem adição de açúcar) são os mais adequados. Em dias de muito calor, dissolver umas pedrinhas de sal na água permite compensar as perdas de sódio pelo suor decorrente do exercício. Para melhorar o sabor, junte sumo de limão (saiba mais na página seguinte). ■

## Consumo ocasional e moderado

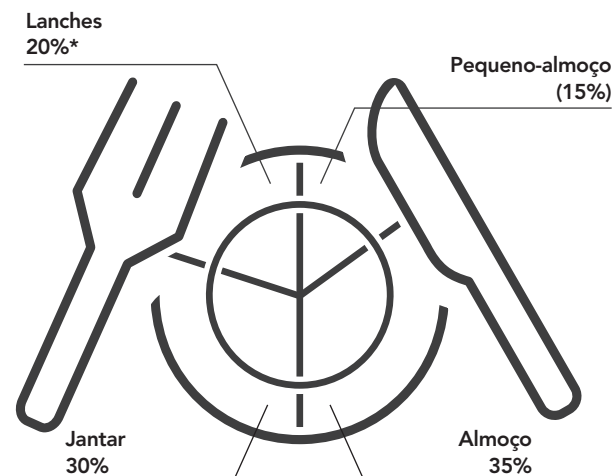


Produtos ricos em açúcar e gordura (bolos, empadas, folhados, salgados, sobremesas refrigerantes, batatas fritas, enchidos)



Álcool

## Distribuição do aporte calórico pelas refeições



\* A percentagem compreende o valor referente a duas ou três refeições feitas a meio da manhã e a meio da tarde.

# O QUE BEBO



Como dissemos atrás, o aporte hídrico é essencial para o equilíbrio fisiológico, porque permite manter o organismo bem hidratado, além de desempenhar um importante papel no controlo do apetite. Quando se pratica exercício físico, beber líquidos (sobretudo água) ajuda ainda a evitar a fadiga, as tonturas e as câibras, além de que reduz o esforço cardiovascular. A água deve ser sempre bebida antes, durante e depois do treino, em intervalos regulares, perfazendo litro e meio a dois litros por dia, o que corresponde a cerca de sete a nove copos. Pode-se igualmente consumir outras bebidas frescas, desde que tenham baixo teor de sal e de açúcar.

Apesar de ajudarem a repor os sais minerais perdidos durante a transpiração, as bebidas para desportistas não são indispensáveis e podem, por vezes, ter um efeito contraproducente, porque acrescentam um aporte inútil de hidratos, os quais já são fornecidos em quantidade suficiente pela alimentação. Se o exercício físico for de pouca intensidade (um passeio de bicicleta, uma partida de ténis ou uma corrida de meia hora) as perdas são facilmente recuperadas apenas com o consumo de água. Em esforços intensos e de maior duração (mais de uma hora), as bebidas isotónicas podem, de facto, ter alguma utilidade para repor os sais minerais perdidos através da transpiração e evitar a desidratação e a fadiga muscular durante e após o esforço.

A solução mais barata é confeccionar a sua própria bebida, por exemplo, de acordo com as receitas que apresentamos de seguida (veja à direita). ■

## **BEBIDAS ISOTÓNICAS CASEIRAS\***

### **Receita 1**

*Uma peça de fruta (laranja, limão, maçã, etc.)  
Água q. b.*

*Faça o sumo de fruta. Junte igual quantidade de água.*

### **Receita 2**

*Cerca de 2 colheres de sopa de açúcar\*\*  
1 litro de água  
Sumo de limão (opcional)*

*Dissolva o açúcar na água. Poderá juntar também um pouco de sumo de limão, para dar sabor.*


\* As bebidas isotónicas são aconselhadas mais para atividade física muito intensa. Nos dias de muito calor ou num treino intensivo de uma ou duas horas em que transpire mais e sinta estarem-se a formar cristais de sal sobre a pele, pode juntar meia a uma colher de café de sal a cada uma das receitas, para repor as perdas de sódio.

\*\* de acordo com as necessidades energéticas e com o tipo de exercício praticado.

# O meu dia a dia

semana de \_\_\_\_\_

	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira	sábado	domingo
Pequeno-almoço							
Meio da manhã							
Almoço							
Meio da tarde							
Jantar							
Ceia							
Água (copos)							
Trabalho sedentário (horas)							
Exercício físico (horas)							
Sono (horas)							

Sabia que... 

... quando anotamos tudo o que comemos, somos menos propensos a cometer infrações e ganhamos consciência efetiva do que ingerimos!

A minha recompensa esta semana será...

PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS (veja a tabela na pág. 13)

