



Tá na bolsa **TÁ NA MESA** Tá na BT

Guia prático
para uma
alimentação
sem mitos

Leve com você por onde for

Bem-vindo a este e-book que vai mudar a maneira como você vê a alimentação saudável. Já parou para pensar que a busca por uma vida mais equilibrada e nutritiva **não deve ser um fardo**, mas sim uma constante companhia em nosso dia a dia?

Aqui, a ideia central é encarar a alimentação saudável não como uma opção ocasional, mas sim como um **estilo de vida** que nos acompanha o tempo todo: nas horas de estudos, no trabalho, no lazer, durante o treino e, é claro, em casa.



1



3

Hidrate e suplemente com sucesso

A jornada em direção a um corpo saudável e energizado passa por **dois pilares essenciais: a hidratação adequada e a suplementação inteligente**. Vamos explorar como esses dois parceiros podem trabalhar juntos.



Por **Priscilla Martins**
Endocrinologista
CRM 52812110 | RQE 24585

Hidratação com sabedoria

Quantidade de água necessária

A ingestão diária de água varia de 2 a 3 litros para uma pessoa jovem, mas essa quantidade é influenciada por fatores como sexo, idade, peso, nível de atividade física e clima. Fique atento à desidratação. Boca seca, urina escura e sede podem ser sinais de atenção.

Outras bebidas e estratégias

Além da água, outras bebidas saudáveis, como água de coco, água saborizada com rodela de laranja ou limão e sucos naturais, bem como a ingestão de alimentos naturais, podem contribuir para a hidratação adequada. Estratégias como manter uma garrafa de água à mão e definir lembretes no celular podem ajudar a aumentar o consumo de água.



Tudo sobre os isotônicos

Os isotônicos são benéficos especialmente para atletas e pessoas fisicamente ativas.

Fique atento aos rótulos: isotônicos são bebidas compostas por sais minerais, como sódio e potássio, além de carboidratos. Para ser isotônica, a bebida precisa conter no mínimo 80 kcal/L e no máximo 350 kcal/L, ter no mínimo 460 mg/L e no máximo 1.150 mg/L de sódio, e apresentar osmolalidade entre 270 e 330 mOsm/kg de água.

Conselho:



Procure versões mais naturais, com menos açúcar e aditivos artificiais.

Valiosos para os atletas: são úteis para treinos intensos ou prolongados, quando há perda significativa de água e eletrólitos devido à transpiração. Repor essas perdas é essencial para manter o desempenho esportivo.

ATENÇÃO AOS EQUÍVOCOS

Pessoas que não realizam exercícios extenuantes geralmente **não precisam de isotônicos**. Ingerirlos em excesso pode levar a um consumo calórico desnecessário, principalmente, para aqueles que buscam perda de peso.



Hora certa de pensar em suplementação

Vamos desvendar o mistério da suplementação na dieta? A endocrinologista explica que os suplementos são como ajudantes especiais que entram em cena para **complementar a nossa alimentação** e nos dar um **empurrãozinho na direção dos nossos objetivos**, seja lá qual for, como ganhar músculos ou ter mais resistência.

Mas calma lá! Isso não significa que você pode sair fazendo a festa nas prateleiras de suplementos. A decisão de quando e quais suplementos são necessários é algo para os especialistas, como médicos ou nutricionistas, que vão dar o veredito.



Desvendando mitos sobre os suplementos

Um dos enganos mais comuns é acreditar que os suplementos são os vilões do ganho de peso. No entanto, quando usados de maneira correta, esses “parceiros” podem, na verdade, turbinar o desempenho e melhorar a composição do corpo.

Outro mito. Acreditar que suplementos são milagrosos.

Na verdade, se você abusar ou usá-los sem orientação, eles podem trazer problemas de saúde que não dão para ignorar. Então, a dica aqui é uma só: não entre nessa jornada sem o apoio de um profissional de saúde.

Em dietas veganas ou vegetarianas....

Pessoas veganas ou vegetarianas podem se beneficiar da suplementação de vitaminas como a B12 e a vitamina D, além do uso de proteínas vegetais.

No entanto, a necessidade individual deve ser avaliada por um especialista para determinar os suplementos mais adequados.





Isso pode ou não pode, nutri?

O que podemos ou não consumir para alcançar uma dieta equilibrada e saudável? **Quais são os mitos que existem no mundo da alimentação saudável?** Desde a polêmica dos "vilões alimentares" até a verdade por trás dos tabus, mergulharemos nos aspectos que envolvem a nutrição, oferecendo insights valiosos para uma jornada alimentar mais consciente e saudável.

Por **Nathalia Schnaak**
Nutricionista
CRM 18100331



Atenção aos ingredientes

Identificar alimentos processados e ultraprocessados envolve atenção aos ingredientes, observando se contêm gorduras, açúcares e ingredientes desconhecidos. Estratégias para reduzir o consumo incluem **priorizar alimentos “in natura”** e verificar rótulos que destacam níveis de gordura, sal e açúcar na frente da embalagem.



Vilões? Tô fora!

A nutricionista Nathalia Schnaak explica que nenhum alimento isolado merece o título de vilão. A chave está nas quantidades consumidas, pois até alimentos naturais em excesso podem impactar negativamente a saúde. Evitar o consumo frequente de alimentos ultraprocessados também é crucial.

Mito ou verdade?

“Toda gordura é ruim.”

MITO

Existem gorduras boas presentes no azeite, nozes, castanhas, peixes que ajudam melhorar nosso colesterol.

“Fruta engorda.”

MITO

Apesar de conter frutose, as calorias são baixas e possuem muitos nutrientes e fibras.

“Carboidrato faz mal.”

MITO

Os carboidratos são os principais fornecedores de energia para nosso corpo realizar todas as atividades.

“O ovo é um aliado.”

VERDADE

O ovo é um ótimo alimento, proteína de alto valor biológico, aliado do ganho de massa muscular e perda de gordura.



“1 taça de vinho por semana faz bem.”

VERDADE

Graças ao resveratrol, um polifenol presente nas cascas das uvas tintas que compõem a bebida, o vinho tem propriedades antioxidantes que protegem o coração, mantêm a pele jovem, reduzem a diabetes e auxiliam na perda de peso.



“Fast-food: podemos consumir com moderação.”

VERDADE

Se sua alimentação é baseada em comida de verdade, com poucos alimentos industrializados, se pratica atividade física diariamente, consumir fast-food uma vez por semana não irá causar grandes impactos na saúde e no peso.

O que não fazer: **fique atento!**

Algumas pessoas decidem emagrecer por conta própria e resolvem cortar drasticamente gorduras e carboidratos, a princípio acontece realmente a perda de peso, mas também de músculo e água. Porém, isso pode gerar uma futura compulsão alimentar e em muitas vezes as pessoas ganham muito mais peso que antes.

Por isso, é **fundamental o acompanhamento com um nutricionista**. Ele irá calcular uma dieta que ofereça todos os nutrientes necessários conforme a individualidade biológica, a rotina e a realidade de cada um.



Alimentos essenciais no dia a dia

Uma dieta equilibrada é essencial para o bom funcionamento do organismo. Elas devem conter **fontes de proteínas**, como: ovos, carnes e peixes; **carboidratos**, representados por arroz e batata; **hortaliças**, incluindo folhas e legumes; **leguminosas**, como feijões e lentilhas; e, claro, **frutas**.

Não se esqueça de incluir alimentos frescos e naturais na dieta. Compreender que nosso corpo é uma máquina complexa que requer nutrientes específicos é o primeiro passo para uma vida saudável. Optar por alimentos minimamente processados é uma forma eficaz de prevenir doenças como colesterol alto, diabetes e problemas cardiovasculares.

Dicas para uma boa alimentação em meio a uma agenda apertada

1. Planejamento antecipado

Organize suas refeições com antecedência. Leve refeições preparadas para o trabalho quando possível.

2. Opções práticas

Utilize frutas como opções práticas para sobremesas e lanches.

3. Alternativas em caso de correria

Se a correria impedir o preparo de refeições, opte por restaurantes que ofereçam variedade nos grupos alimentares essenciais.

4. Evitando deficiências nutricionais

No café da manhã e lanche, escolha alimentos como frutas, cereais, iogurtes e pães integrais.

Para almoço e jantar, inclua saladas, legumes, arroz, feijão e proteínas diversas.



Os pilares do bem-estar: além da alimentação

Aqui você vai descobrir como a alimentação é apenas um dos pilares fundamentais para um estilo de vida saudável. **A atenção à saúde, a prevenção de doenças, o cuidado com o bem-estar mental, a busca por um sono de qualidade e a prática de atividades físicas** estão intrinsecamente **interligados**. Explorar esses pilares juntos é a chave.

Por **Eduardo Netto**
Diretor técnico da
Bodytech Company



A tríade da saúde

Alimentação, exercício regular e um sono de qualidade são como peças de um quebra-cabeça que se encaixam para promover uma vida saudável. **Uma boa higiene do sono e a prática constante de atividades físicas mantém tanto o corpo quanto a mente em boa forma.** “E o mais importante: **procure uma atividade que lhe traga prazer**, pois é isso que vai torná-la um hábito duradouro ao longo da vida,” reforça Netto.

Bem-estar mental e equilíbrio

No cenário de uma vida saudável, não podemos subestimar o impacto do estresse. Nem sempre vai ser possível evitar ficar triste, preocupado ou se sentir sob pressão, mas **só de reconhecer que é preciso cuidar da saúde mental já é superpositivo.** Olhar para a forma em que nos relacionamos, o tempo que dedicamos a nós mesmos, conhecer nossos sentimentos e buscar fazer terapia quando sentimos necessidade: tudo isso pode ajudar a ter uma perspectiva diferente diante da vida e do próprio cuidado com a saúde.



A dança da dieta e do exercício na rotina diária

Fazer boas escolhas na hora de comer e manter o corpo ativo são duas atitudes que podem transformar a vida. Parece exagero, mas quem passou a fazer isso sabe a diferença que faz para a autoestima, o bem-estar e a saúde.

Para que preciso treinar e comer bem?

Melhora dos resultados: ao garantir uma ingestão adequada de macronutrientes, você fornece ao seu corpo os recursos necessários para fortalecer os músculos e acelerar a recuperação. O exercício entra na jogada para impulsionar o desenvolvimento muscular.

Eficácia na perda de peso: estudos recentes indicam que a perda de peso é mais eficaz quando a dieta e o exercício são combinados.

Aprimoramento do desempenho atlético: atletas necessitam de uma dieta específica para manter níveis de atividade elevados e otimizar seu desempenho.

Rápida recuperação: uma dieta saudável acelera a recuperação pós-exercício, reduzindo a possibilidade de overtraining e lesões.

Como evitar os deslizes comuns nessa jornada

Evite fazer mudanças extremas na quantidade de calorias que você ingere. Lembre-se de que a comida que você come deve ser alinhada com a sua atividade física.

Fuja das dietas da moda, que frequentemente excluem nutrientes essenciais.

Estabeleça metas de longo prazo, lembrando que emagrecer e ganhar músculos envolvem uma mudança de hábitos.

Busque orientação de profissionais de saúde. Uma equipe multidisciplinar pode ser um grande trunfo para o sucesso do seu plano.

Importante:

As necessidades dietéticas e de exercício variam de pessoa para pessoa, então é fundamental personalizar sua abordagem de acordo com seus objetivos e condições individuais. **O segredo é a personalização,** seja do treino, ou da sua dieta.

Mas o equilíbrio é possível?

Talvez não o tempo todo, mas tentar é fundamental. Planejamento, definir prioridades e se desconectar do trabalho é o que nos faz não chegar na exaustão. Lembre-se de que alcançar o equilíbrio não se trata de perfeição, mas sim de **ter prioridades e estar aberto a imprevistos** e adaptações.



LEMBRETE!

As mudanças
acontecem
aos poucos,
passo a passo,
tenha paciência
durante o
processo.



Esperamos que esse e-book tenha te ajudado e que essas dicas façam a diferença na sua jornada.

Bons treinos e não se esqueça de se priorizar!

bt bodytech