

Dieta zen

semanas

4	emagrece	6 a 8 kg
8		10 a 14 kg
12		12 a 18 kg



NOÉLIA ARRUDA
NUTRICIONISTA



Homem
Os homens precisam de consumir mais calorias



Mulher
O desempenho hormonal feminino influencia a perda de peso

Ter consciência plena do que estamos a comer pode ser uma forma de perder peso. É isso que propõe o *mindful eating*, a forma de ingerir alimentos defendida pelo *mindfulness*, que é, por sua vez, a consciência que emerge quando se presta atenção plena ao momento presente e sem julgamento. "Com o stress do dia a dia vamos colocando alimentos dentro da nossa boca sem ter consciência plena do que estamos a ingerir", explica à SÁBADO a nutricionista Noélia Arruda. Para evitar isso, a especialista propõe "parar um minuto para visualizar cada ingrediente desde o seu nascimento até à produção final". A dieta é vegetariana e os alimentos preferidos são os que a natureza fornece e os da época, evitando os "alimentos tóxicos e inflamatórios que não estão vivos como o açúcar, sal, gordura carnes, alimentos embalados e pré-confecionados". Nesta dieta e nas mulheres, a nutricionista avalia os resultados em períodos de 21 dias.

Mito O MINDFUL EATING É UMA DIETA DA MODA

Errado
Para os adeptos é um estilo de vida

No trabalho
Pratique meditação se tiver vontade de comer. Feche os olhos e concentre-se na respiração durante cinco minutos

Mexa-se
Caminhe na praia 30 minutos todos os dias. Pratique pilates ou ioga três a cinco vezes por semana, que ajuda a manter o foco



Plano de alimentação semanal

2.ª feira
PEQ.-ALMOÇO
Bircher de kefir (aveia com maçã em rodela e leite fermentado do Cáucaso) e cevada com frutos vermelhos

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes e hambúrguer de feijão-vermelho com salada e uma peça de fruta

SNACK
Pera assada com canela e nozes

3.ª feira
PEQ.-ALMOÇO
Tapioca com ovos biológicos e chá de rooibos

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes e almôndegas de grão em cama de legumes salteados e fruta

SNACK
Queijinho vegano de caju

4.ª feira
PEQ.-ALMOÇO
Golden milk (água com curcuma, canela, gengibre em pó e cardamomo)

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes e prego de seitan com inhame, salada e uma peça de fruta

SNACK
Fruta desidratada com frutos secos

5.ª feira
PEQ.-ALMOÇO
Batido de fruta com aipo e spirulina (alga rica em proteínas)

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes e risoto de cogumelos com legumes e fruta

SNACK
Pudim de chia com morangos

6.ª feira
PEQ.-ALMOÇO
Papa de aveia com sementes de abóbora, linhaça e girassol

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes com salada de feijão-azuki e fruta

SNACK
Batata-doce frita com guacamole

Sábado
PEQ. ALMOÇO
Sumo detox com carvão vegetal em pó, beterraba e ananás

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes e hambúrguer de feijão-vermelho com salada e uma peça de fruta

SNACK
Barrita de cereais

Domingo
PEQ.-ALMOÇO
Panquecas de trigo sarraceno e chá de funcho

REFEIÇÃO PRINCIPAL
Sopa de legumes e hambúrguer de feijão-vermelho com salada e uma peça de fruta

SNACK
Pera assada com canela e nozes