



Gisele Fernandes

Nutricionista

***DICAS DA
NUTRI PARA
VOCÊ SE SAIR
BEM NA
QUARENTENA***

MARÇO DE 2020

Introdução

Olá, resolvi criar este e-book respondendo as principais dúvidas dos meus pacientes e seguidores. E com isso, tentar ajudar de alguma forma. Espero que goste deste material, pois fiz com todo carinho como uma forma de tentar amenizar as suas dificuldades.

Sobre a nutri



Sou Gisele, nutricionista. Trabalho em consultório desde 2013, com foco em emagrecimento, hipertrofia, desempenho esportivo e reeducação alimentar. Acredito que as pessoas precisam fazer as pazes com a comida ao invés de colocar os alimentos como vilões e mocinhos. Acredito que é preciso equilíbrio, independente de qual seja o seu objetivo. Trabalho também com grupos de emagrecimento e grupos de desafios no whatsapp, pois acredito que juntos vamos mais longe, e quando temos outras pessoas indo em busca dos mesmos objetivos que os nossos, fica mais fácil.

Sobre a nutri



Em virtude da atual situação, coronavírus, estou realizando atendimentos online para não deixar você desanimar, para te ajudar à atingir seu objetivo, para te ajudar a fazer as pazes com a alimentação e manter o equilíbrio no seu corpo. No atendimento trabalhamos com plano alimentar, com suas dificuldades, irei de mãos dadas com você até você alcançar seu objetivo, pois me coloco à disposição para você tirar suas dúvidas através do WhatsApp ou do app que vc terá acesso. Caso ainda não conheça meu trabalho, me siga nas redes sociais. Estou como nutrigiselefernandes

1. Como evitar episódios compulsivos

Os episódios de compulsão alimentar podem acontecer por diversos motivos. É importante que você consiga entender o motivo dos seus. Pode ser por momentos de estresse, de ansiedade. Pode ser por uma restrição alimentar. Pode ser por você não ter se alimentado bem no início do dia. Enfim, temos vários motivos, e diante disto, é muito importante que você comece à analisar. É importante que você se faça algumas perguntas:

1. "Estou realmente com fome?" - Quando você está com fome, seu corpo te envia sinais, como barriga roncando, você começa a se sentir mais fraco, começa sentir um vazio no estômago, e além disso, você vai comer o que tiver, pode ser um ovo, salada, fruta, arroz, feijão, enfim...

A fome não é específica. Você apenas quer comer algo pra essa sensação passar, pra alimentar seu corpo pois ele está te pedindo.

2. "Será que estou com vontade?" - Essa é mais fácil de você saber. Afinal, quando falamos. "Ah, eu queria o bolo de cenoura com cobertura de chocolate que minha mãe faz" "Ah, eu quero uma tapioca com calabresa e bastante queijo". Enfim, quando você sabe o que quer comer, isso não é fome. Isso é vontade. E ela pode acontecer porque você viu algo que te lembrou daquele alimentos, ou por sentir o cheiro, ou porque alguém falou naquele alimento.

3. "Passei por algum momento de estresse hoje ou fiquei o dia inteiro sem fazer nada?" - Fome emocional é algo muito comum. É quando tentamos amenizar nossos sentimentos através dos alimentos. E nestes casos, vc não vai buscar um afeto na alface ou no brócolis.

Vc vai buscar esse afeto no chocolate, na pizza, no pote de sorvete.

Depois de respondidas estas perguntas e entender seu real motivo pra querer comer, vamos à algumas sugestões para controlar cada caso acima.

1. Se realmente for fome, coma. Mas faça escolhas saudáveis. Lembre-se que só conseguirá atingir seus objetivos tendo o controle sobre sua alimentação e sobre sua vida. Só cuidado para não confundir fome com sede. Nosso organismo nos confunde algumas vezes também. O local no nosso cérebro que nos envia a informação que estamos com fome é o mesmo que nos envia informação de sede. Então, mantenha-se hidratado para não ser "enganado". Senão você vai ficar comendo e nunca achará que está bom. Uma dica muito valiosa é: sentiu fome, primeiro beba um copo de água e espere uns 20 minutos.

Caso ainda continue com fome, aí sim, você come alguma coisa.

2. Caso esteja com vontade de comer alguma coisa, e você tente comer algo no lugar pra saciar essa vontade, ela não vai passar. Então, lembre-se que você não precisa se privar das coisas que você gosta. É preciso equilíbrio. Se você vem fazendo sua alimentação direitinho, um chocolate, ou um pastel não vai te prejudicar. É só manter o equilíbrio, sempre. Se possível, programe essa vontade.

Mesmo que você não vá comer naquele momento, já estipule um dia que você irá comer o que está com vontade, já defina a quantidade, local, se terá alguém com você.

Isso é muito importante. Assim você já vai programando o seu cérebro e consegue manter o equilíbrio. Lembre-se, se privar só fará você ficar mais estressada e aí os episódios compulsivos tendem à aumentar.

3. Caso seja por fome emocional, também temos como resolver isso. Em momentos de estresse, cansaço, ansiedade, ociosidade, nosso corpo precisamos de momentos de prazer. Momentos que nos façam sentir bem para melhorar nosso hormônio do prazer. E quando você não fornece isso de outras formas, ele logo vai buscar nos alimentos.

Alimentos com alto teor de açúcar, de carboidrato. Pois esses alimentos aumentam nosso hormônio do prazer. Mas aí depois que você come esses alimentos, normalmente vem uma sensação de arrependimento, porque você sabe que acabou estrapalando, fazendo com que o seu nível de estresse aumente novamente, e você entra num círculo sem fim. Para amenizar isso, temos que encontrar prazer além da comida.

Vamos abordar isso logo mais com mais detalhes e com dicas para você parar de usar o alimento como seu conforto.

2. O prazer além da comida

Você já parou para prestar atenção que na maioria das vezes a comida vem como única fonte de prazer? Se está triste, ansioso, cansado, estressado acaba recorrendo aos seus alimentos favoritos para melhorar seu ânimo. Vai comer um chocolate, um sorvete, um pudim, uma pizza, uma coxinha, etc.

Pois é, o nosso corpo sabe que a alimentação é uma grande fonte de prazer. E que você comendo, seu hormônio do prazer vai lá no alto. Mas você acostumou o seu corpo desta forma. Então é hora de mudar e fazer o seu corpo entender que existem outras formas de você ter prazer além da comida.

Faça uma lista com aquilo que te faz feliz, que te faz bem. Coloque pelo menos 10 coisas, mesmo que você não às faça há muito tempo.

Essa é a hora pra você pensar um pouquinho mais em você, pra você se redescobrir. Acredite, quando faço essa pergunta, muitas pessoas nem sabem o que responder. E é aí que está o problema, não podemos só viver para trabalhar e cuidar de casa. Precisamos viver, precisamos fazer coisas que gostamos. Pode ser dançar, ler livros, fazer atividade física, cantar, caminhar, etc.

Depois de fazer esta lista, acrescente pelo menos 2 destas coisas ao seu dia-a-dia. Faça elas se encaixarem no seu dia de alguma forma. Caso contrário, sinto informar, mas vai ser difícil eu ou qualquer outra pessoa te ajudar. Com isso, você vai conseguir ter prazer em outras atividades e vai buscar menos pela comida para amenizar suas emoções. Quando fizer sua lista ou estiver fazendo sua atividade favorita, poste nas redes sociais e me marca ([nutrigiselefernandes](#)) para que eu possa ver que consegui te ajudar de alguma forma.

3. Como controlar a ansiedade

Ansiedade ou ociosidade? Muitas pessoas confundem os termos. A ansiedade mesmo necessita de um tratamento, é importante buscar ajuda de um psicólogo pra te ajudar. Claro que tempos preocupações, ficamos às vezes esperando por algo que irá acontecer ou às vezes só o fato de ficarmos sem fazer nada, ou na situação que nos encontramos hoje, de estarmos em casa, sem saber quando tudo irá voltar ao normal, quando poderemos voltar às nossas rotinas. E isso normalmente leva à uma alteração hormonal.

Normalmente os níveis de cortisol acabam se elevando. Para quem não sabe, cortisol é o famoso hormônio do estresse. E ele te atrapalhará de diversas formas. No seu sono, no seu emagrecimento, na sua hipertrofia, na sua imunidade, enfim...

Não queremos os níveis dele elevado, então vamos voltar ao capítulo anterior. A importância de você manter atividades prazerosas no seu dia, até para aliviar seus pensamentos, suas preocupações. Esvazie um pouco sua mente.

Algo que ajuda bastante também, é a meditação. Antes de qualquer crítica, tente. Experimente. Você nunca vai saber se gosta ou se funciona, se você não tentar. Existem vários aplicativos com meditação guiada. Se não quiser baixar aplicativo, procure no Youtube, tem várias meditações guiadas também. Isso te trará paz, te deixará mais calmo, e até mesmo te ajudará a se alimentar mais devagar, sem tanta pressa.

Faz o teste e depois me conta nas redes sociais se funcionou pra você. Adoro receber o feedback de vocês e saber que puder fazer parte de alguma mudança em sua vida.

Se tratando da alimentação, existem alguns alimentos que podem nos ajudar à manter os níveis de cortisol mais baixos e os níveis de serotonina (hormônio do prazer) mais altos. Mas lembrando que eles auxiliam, mas como tudo em nossa vida, é um conjunto de fatores. Não deixe que somente os alimentos façam isso. siga as dicas que dei anteriormente também, e sinta a diferença.

Chocolate meio amargo, banana, espinafre, frutas cítricas como laranja, mexerica, kiwi, morango, ovos, leite, queijos brancos são alguns exemplos de alimentos que podem te ajudar.

4. Como evitar a compulsão no fim da tarde

"Quando chega no fim da tarde, me dá vontade de comer tudo que tiver na geladeira" "Toda fome que não tive o dia inteiro, aparece no final da tarde." Se identificou com alguma dessas 2 situações? Vou citar 2 motivos para que isto esteja acontecendo:

1. Você pode não ter feito uma alimentação adequada pela manhã. Muitas pessoas comem coisas rápidas no café da manhã, tem pessoas até que nem tomam o café da manhã. Tem aquelas pessoas que até tomam café da manhã, mas aí distanciam muito da próxima refeição. O café da manhã adequado é essencial pra você conseguir manter uma alimentação adequada no restante do dia. Lembre-se que você passou muito tempo sem comer, por conta da sua noite de sono, então você precisa nutrir seu corpo.

Faça um café da manhã adequado. Inclua nele fontes de carboidrato: pães, tapioca, frutas, aveia, fontes de proteína: queijos, ovos, leite, iogurte natural, fontes de fibras: frutas, vegetais, aveia ou cereais integrais e fontes de gordura boa: azeite, manteiga, coco, abacate, oleaginosas. Deixe algumas coisas preparadas na noite anterior para facilitar, ou acorde uns minutinhos mais cedo. Acredite, que valerá a pena, e fará toda diferença.

2. Novamente, seu corpo buscando algo que te dê prazer. Após um dia inteiro de trabalho, ou até mesmo de não saber o que fazer, o seu corpo precisa elevar os hormônios do prazer. E é quando você começa a ir buscar alimentos neste período.

E muitas vezes você começa a comer, e sente que não está preenchendo o vazio que está sentindo, e vai comer outra coisa, e continua sentindo que ainda não resolveu, e vai continuar sentindo isso.

Porque vc pode aliviar essa sensação por uns 20 minutos, mas aí as taxas de açúcar no seu corpo vão cair e vai precisar novamente de algo que eleve seus hormônios do prazer.

Por isso, volto na tecla do capítulo 2. Inclua atividades prazerosas no seu dia-a-dia. Lembre-se que se você continuar fazendo a mesma coisa, vai continuar tendo os mesmos resultados. Então, faça diferente, e veja a diferença.



Gisele Fernandes
Nutricionista

5. Dicas para refeições noturnas práticas

Às vezes você chega em casa cansado, ou até mesmo após um dia inteiro em casa, você não tem vontade de ir pra cozinha e preparar aquela refeição demorada?

Então, vamos lá, que este capítulo veio para te ajudar.

Uma sugestão muito prática, é você ter marmitinhas congeladas na sua casa. Isso facilita a vida demais. Você mesmo pode fazer. Quando cozinhar, separe algumas porções e guarde no freezer, assim nesses momentos de mais "preguicinha" você pode optar por essas marmitas. Ou então compre. Temos muitas opções de marmitas saudáveis hoje em dia. Você nem terá o trabalho de prepara-las. Só comprar e já deixar algumas aí no freezer. Assim, evita de acabar saindo do seu foco.

Outras sugestões são lanches rápidos. De repente você não quer comer comida. E acredite, você pode fazer lanches que sejam saudáveis e não irão interferir no seu objetivo.

Algumas sugestões seriam:

- * Wrap integral + frango desfiado com creme de ricota, cenoura ralada e tomate em fatias
- * Pão de fôrma integral + queijo branco + alface + pepino em fatias
- * Tapioca com chia + atum ralado ao natural + cenoura ralada e tomate picado
- * Salada de folhas + ovo cozido + croutons (pão de fôrma em quadradinhos, torrado)

Se fizer alguma das opções não esquece de postar e me marcar hein @nutrigiselefernandes

6. Como melhorar a imunidade

Temos visto por aí uma imensidão de receitas para melhorar a imunidade como se fossem pozinhos mágicos. Mas acredite: NÃO SÃO!

É claro que temos sim, alimentos que AJUDAM a melhorar a imunidade. Mas isso se estiverem dentro de uma alimentação saudável e equilibrada. Tendo como sua base, frutas, verduras, legumes, ingestão de água adequada, exercício físico, e evitando produtos industrializados.

Você precisa que sua flora intestinal esteja funcionando bem, então precisa cuidar bem dela. Se você ficar se enchendo de refrigerante, bebida alcoólica, doces, biscoitos, alimentos gordurosos, sinto informar, mas seu corpo ficará completamente inflamado, e sua imunidade ficará lá no chão, independente do que você tomar.

Então, antes de qualquer coisa, cuide da sua alimentação. Priorize alimentos de verdade, esses sim são o verdadeiro segredo para uma ótima imunidade. O restante, vem como auxílio. Vem como suporte.

E lembre-se ninguém melhor do que o nutricionista para te ajudar a manter sua alimentação adequada pra você. Cada indivíduo é único e precisa ser tratado desta forma.

Tendo em vista que você leu e colocou em prática o que falei sobre se alimentar da forma adequada, segue alguns alimentos que ajudam a melhorar a imunidade, mas frizando novamente que eles não farão milagres e não elevarão sua imunidade da noite para o dia. É um conjunto de ações feitas com consistência, diariamente.

Alguns alimentos são: cúrcuma, própolis, frutas cítricas (laranja, acerola, morango, kiwi, etc), gengibre, vegetais verde-escuros

7. Como emagrecer definitivamente

Resolvi incluir este item aqui, porque muitas pessoas pediram, e acredite, não existe segredo para isso. Você precisa aprender à fazer escolhas melhores. Você precisa entender o porquê das suas escolhas, entender porquê determinados alimentos não fazem bem.

Enquanto você tentar mudar fazendo dietas, sinto informar, mas você não conseguirá emagrecer definitivamente. Você precisa entender que é preciso ter um equilíbrio entre alimentação saudável e alimentos que sabemos que não é tão saudável mas que gostamos. É ter o equilíbrio entre o prato de arroz, feijão, frango e salada com o pedaço de pizza. é ter o equilíbrio entre a fruta e o pudim de leite condensado.

Enquanto você ficar se privando dos alimentos que você gosta, você não conseguirá emagrecer definitivamente.

Então, a partir de hoje, aprenda que você precisa sim fazer melhores escolhas na maior parte do tempo, mas que elas não precisam ser em 100% do tempo. Pode ser 90%, e 10% você deixa pras "besteirinhas".

E quando falo em escolhas melhores, não estou falando de restrições alimentares, não estou falando para você tirar carboidrato. Não é isso. pelo contrário, é você consumir mais alimentos integrais, é você melhorar seu consumo de frutas, verduras e legumes, é você melhorar sua ingestão de água. E não fazer isso só até atingir o peso que você quer.

É você fazer isso com consistência, todos os dias. É você entender que essas mudanças não te trarão somente o emagrecimento, mas também melhorarão sua imunidade, sua disposição, te ajudará a prevenir doenças.

O verdadeiro segredo para o emagrecimento definitivo: NÃO EXISTE SEGREDO! Você apenas precisa de ajuda para fazer melhores escolhas, até o dia em que fará suas próprias escolhas sozinho e com consciência.

8. Doces saudáveis

Receita de muffin de banana de caneca

Ingredientes:

1/4 xícara de chá de aveia em flocos finos;

1 ovo;

1 colher de chá de leite desnatado;

1/2 colher de chá de extrato de baunilha;

1 banana amassada.



Gisele Fernandes

Modo de preparo:

Em um ramequin ou caneca, coloque a banana amassada. Misture com os demais ingredientes e mexa com uma colher até ficar homogêneo e bem incorporado. Se necessário, adicione mais leite. Leve ao micro-ondas por um minuto ou até estar assado.

Desenforme em um prato e sirva.

8. Doces saudáveis

Receita de mousse de melão light

Ingredientes:

2 envelopes de gelatina sem sabor;

3 colheres (sopa) de suco de limão;

4 xícaras (chá) de melão cortado em cubos;

1 colher (sopa) de adoçante culinário ou
açúcar demerara;

1 pote de iogurte desnatado.

Modo de preparo:

Em uma panela pequena, coloque o suco de limão. Coloque a gelatina em pó. Deixe descansar por um minuto. Em seguida leve essa mistura para aquecer em fogo baixo, mexendo até dissolver a gelatina. Em um liquidificador, bata a gelatina dissolvida com o melão e o adoçante. Transfira para uma tigela e acrescente o iogurte. Despeje esse mousse em seis taças e leve para gelar até ficar firme. Sirva gelado com melão em fatias decorados.

8. Doces saudáveis

Receita de creme de limão light

Ingredientes:

3 colheres de sopa de gelatina incolor;

1 litro de leite desnatado;

3 colheres de sopa de adoçante culinário ou
açúcar demerara;

½ xícara de chá de suco de limão.



Gisele Fernandes

Modo de preparo:

Em um bowl, dissolva a gelatina no leite. Junte o adoçante, o suco e as raspas do limão. Bata tudo no liquidificador por 2 minutos ou até ficar homogêneo. Leve a mistura para uma panela e cozinhe em fogo brando mexendo sem parar por 10 minutos. Retire do fogo e despeje o creme em taças. Leve para gelar por uma hora. Sirva!

8. Doces saudáveis

Receita de creme de mamão papaia light

Ingredientes:

2 mamões maduros sem casca e sem sementes;
açúcar demerara ou estévia ou xilitol;
1 copo de iogurte natural desnatado;
1 colher de chá de canela em pó;
2 colheres de sopa de suco de limão.

Modo de preparo:

Corte os mamões em pedaços e coloque no liquidificador, junte o iogurte, o suco de limão e a canela, bata até obter um creme liso e homogêneo. Acrescente adoçante a gosto. Despeje em taças individuais ou pote de vidro único e leve para gelar. Sirva!

8. Doces saudáveis

Banana com cacau

Ingredientes:

1 banana
1 colher (café) cacau em pó
1 colher (sopa) leite em pó

Modo de preparo:

Amasse a banana, misture tudo e leve ao microondas por 30 segundos. Prontinho, é só se deliciar