

*Desafio 7 dias de
mudanças*
#vemcomigo



Desafio 7 dias de mudanças



Sem procrastinação e
auto sabonagem!



De forma natural e
saudável, com alimentação e
simples mudanças no seu
dia a dia!

Esse desafio bem simples e
natural de uma semana, poderá
mostrar pra você como o estilo
de vida impacta diretamente no
sono, humor, apetite, estresse,
intestino, inchaço, pele,
indisposição e no seu PESO.



Desafio 7 dias de mudanças



BOM DIA, PESSOAL!!!

ENTÃO VAMOS

COMEÇAR???

QUE VOCÊS POSSAM SE

SENTIR ACOLHIDOS E

CUIDADOS NESSE

DESAFIO.SERÃO 7 DIAS

JUNTOS, ONDE VOU POSTAR

ALGUMAS MISSÕES, FRASES

MOTIVADORAS, RECEITAS...



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](#)



Desafio 7 dias
de mudanças



O MAIS
IMPORTANTE É
ADERIR AOS
NOVOS HÁBITOS
ALIMENTARES E A
UM ESTILO DE VIDA
MAIS SAUDÁVEL!



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[@jaciranutricionista](#)



Desafio 7 dias de mudanças



O nosso desafio se inicia

Listinha básica:

- ✓ Variedade de frutas e verduras e legumes (que você preferir)
 - ✓ Farelo de Aveia
- ✓ Iogurte desnatado ou kefir (se você tiver o hábito de consumir iogurte)
- ✓ Queijo Ricota, Minas Frescal, Cottage ou Coalho light (se você tiver o hábito de consumir queijo)
 - ✓ Azeite de Oliva extravirgem



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](https://www.instagram.com/jaciranutricionista)





Desafio 7 dias de mudanças



Mini Cardápio

Café da manhã

1 Xícara de café + 2 unidades de ovos mexidos ou cozidos+ 1 colher de sopa de queijo (Cottage ou ricota)+ 1 Pires de morango + 1 colher sopa aveia.

Lanche da manhã e da Tarde:

Castanha 6 und ou fruta 1 und ou 1 fatia de queijo. Acrescente 500 ml de chá diurético.

Almoço e jantar: Salada 1 pires + 1 unidade de carne ou omelete 1 unidade + legumes cozidos. ou shake 1 copo.

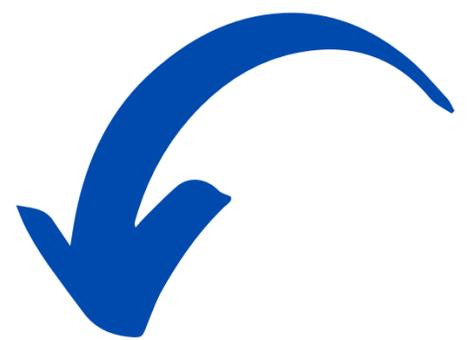
Ceia: Kefir 1 copo ou suco detox 1 copo americano ou chá calmante.

Desafio 7 dias de mudanças



Alimentos proibidos nestes dias

- Refrigerante
- Doce, chocolate, sorvete, açúcar
- Pão, trigo
- Carne de boi
- Qualquer coisa em lata ou em caixinha
- Embutidos
- Fast food, Cachorro quente, hambúrguer, pizza
- Bebida Alcoólica



Não Sabote, OK



Desafio 7 dias de mudanças



Um lembrete: Segunda-feira você vai precisar se pesar (mas só segunda!).

Tente

providenciar uma
balança e uma fita
métrica para
iniciarmos o nosso
desafio.

Desafio 7 dias de mudanças



Missão 1

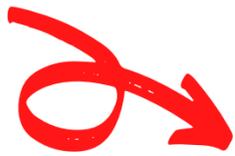
A nossa primeira missão será duas em uma: o registro das suas medidas e os motivos pelos quais você está neste desafio.

METAS:

- 1) Hoje você deve checar suas medidas.
- 2) Fale ainda qual o principal motivo de você participar do desafio 7 dias de mudança. Me envie no direct.
- 3) Não esqueça de tirar fotos de lado, frente e costas.



Desafio 7 dias de mudanças



IMPORTÂNCIA DAS METAS:

Agora bem no início é o momento de documentar como você está para que possamos comparar ao final da nossa trajetória. Falar o principal motivo pelo qual você está participando do Desafio ajuda a manter o foco no seu objetivo.



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[@jaciranutricionista](#)



Desafio 7 dias de mudanças



Missão 2:

"Melhorando a qualidade dos Cereais"

Alimentar-se com cereais integrais beneficia a saúde e diminui a incidência de doenças crônicas, como diabetes e câncer.

Contribui para o controle de peso, pois quem come cereais integrais se sente mais saciado e controla melhor os lipídios sanguíneos.

A missão de hoje diz respeito a alguns alimentos do grupo dos cereais que nós consumimos muito nas suas versões refinadas (branco) e que a partir desta missão

serão substituídos por suas formas

INTEGRAIS! Oba!



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](https://www.instagram.com/jaciranutricionista)



Desafio 7 dias de mudanças



Continuando a MISSÃO

2

META: Trocar arroz, macarrão e pão
 brancos por integrais.

IMPORTÂNCIA DA META: Aquele
pãozinho inocente do café da manhã
pode

ser consumido de vez em quando,
mas substituir o pão branco pelo
integral na

MAIORIA dos dias da semana é
MUITO importante pela quantidade
de fibras e

nutrientes que o integral possui. O
mesmo vale pro Arroz e o macarrão!

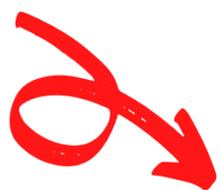


Desafio 7 dias de mudanças



Missão 3

Mais frutas e menos refrigerante e
SUCOS



IMPORTÂNCIA DA META: Os sucos
são bebidas feitas a partir das frutas

OU

polpas de frutas e que dependendo da
sua concentração, podem apresentar
alto teor

de açúcares e baixo conteúdo de
fibras. Assim, é preferível ingerir as
próprias frutas

do que os sucos, pois como já sabemos,
as frutas contêm fibras e outros
compostos

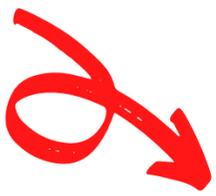
importantes para a nossa saúde.



Desafio 7 dias de mudanças



Continuando Missão 3



PASSO A PASSO:

1-Se você tem o hábito de tomar sucos, troque por dois dias esse suco por uma fruta.

2-Essa troca também é válida para os refrigerantes! Mesmo os “zero” ou “diet”.



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](https://www.instagram.com/jaciranutricionista)



Desafio 7 dias de mudanças



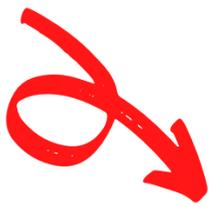
MISSÃO 4 "FAÇA UMA RECEITA SAUDÁVEL"

Agora chegou a hora de mostrar seus
dotes culinários!

META: Escolher uma receita saudável
e testá-la.

use de preferência algum ingrediente
ou alimento que você ainda não
experimentou

ou não tem muito o hábito de comer
no dia-a-dia.



IMPORTÂNCIA DA META: Sair da
rotina alimentar, estimular a
descoberta de novos sabores.



Desafio 7 dias de mudanças



Missão 5

Novidade do dia!!

Já falamos aqui em monotonia alimentar. Lembrem, que eu dei uma listinha de frutas

lá no início do nosso grupo para vocês variarem a alimentação??? A missão de hoje está relacionada a isso.

 META: Comer um vegetal que nunca comeu antes hoje e amanhã (pode ser o mesmo alimento nos dois dias).



Desafio 7 dias de mudanças



IMPORTÂNCIA DA META: É imprescindível comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos alimentares. Assim você alcança suas necessidades dos mais diversos nutrientes.



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](#)



Desafio 7 dias de mudanças



Missão 6 "Final de semana"

Para a maioria está aí o maior problema: final de semana! Não temos rotina, não temos horários, e onde achamos que podemos enfiar o "pé na jaca!" Mas temos que lembrar que é aí que "jogamos fora" toda nossa disciplina da semana! Então vamos PENSAR antes de comer ou beber algo calórico! Como?



Desafio 7 dias de mudanças



Continuando a **MISSÃO 6**

*Vamos anotar na folha que
você receberam “o diário”
nossa rotina do final de semana,
vamos analisar as refeições, o
consumo de água, a saúde do
sono e tudo mais que inclui na
folha e fazer uma autoavaliação
do comportamento e ver se
assim vamos chegar ao objetivo
tão esperado!*



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](https://www.instagram.com/jaciranutricionista)



Desafio 7 dias de mudanças



Missão 7: "Cuidando da saúde mental"

Precisamos cuidar do nosso bem-estar e da nossa saúde mental a todo instante!

Mas

eu sei que nem sempre conseguimos,
pois a vida é tão corrida!

Hoje a missão que eu tenho pra vocês é diferente, não é específica sobre alimentação,

mas tem um impacto importantíssimo na nossa saúde. Veja só!



META: Hoje você deve se dedicar a estar em paz. No passo a passo eu vou indicar o que fazer.



Desafio 7 dias de mudanças



Continuando a MISSÃO 7

PASSO A PASSO:

- 1) Abraçe todas as pessoas que moram com você ou que você tem mais proximidade. Mas dê um abraço bem apertado, que dure pelo menos uns 10 segundos.
- 2) Se polície quanto aos pensamentos negativos. Quando eles chegarem, desvie o foco e procure fazer algo que você gosta. Pense positivo em tudo na vida!
- 3) Sorria para o espelho por 30 segundos! Você vai ver como irá se sentir bem melhor.





Desafio 7 dias de mudanças



4) Tire um tempo pra fazer o que você gosta! Sei que “comer” muitas vezes entra nessa lista, mas dessa vez não estamos falando de comida. Assista

um

episódio de uma série legal, ligue para

um amigo especial e bata um bom

papo, faça uma oração em

agradecimento a tudo que você tem

na vida, faça

uma caminhada tranquila ao ar livre,

vá ao cinema, ao salão de beleza... O

importante é você estar em paz

consigo mesmo e fazendo algo que

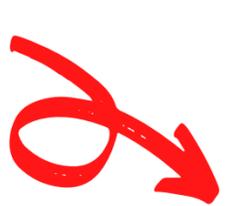
gosta.

5) Se achar necessário, anote o que achou desta missão e como se sentiu

após

tirar um tempo só para você.

Desafio 7 dias de mudanças



Último dia do desafio

META: Hoje faremos as mesmas medidas do primeiro dia do desafio! Peso e circunferência abdominal.



IMPORTÂNCIA DA META: A importância dessa meta não são as medidas em si, mas o que elas representam! São reflexo de esforço e dedicação. E mesmo que as medidas não tenham sido alteradas eu tenho certeza que algo mudou dentro de você e que esse é só o primeiro passo para uma vida mais saudável!



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](#)



Desafio 7 dias de mudanças



instagram :
@jaciranutricionista

whatsapp (31)
973450791

Inicie sempre por pequenas
mudanças!!

Não desista nunca!!



Jacira Cristine
nutricionista

CRN 4147

www.jaciranutricionista.com.br

[jaciranutricionista](https://www.instagram.com/jaciranutricionista)

