

Boas escolhas no mercado

COM FOCO EM EMAGRECIMENTO!

FABÍOLA STUANI



INTEGRA
MÉTODO DE EMAGRECIMENTO FEMININO



1. Lista de compras estruturada!

Elaborar uma lista de compras é o primeiro passo para garantir escolhas alimentares conscientes e manter o foco nos objetivos de emagrecimento.

- **Priorize Alimentos Nutritivos:** Liste os alimentos que compõem refeições equilibradas, incluindo proteínas magras, vegetais, frutas, grãos integrais e laticínios com baixo teor de gordura. Isso ajuda a garantir uma variedade de nutrientes essenciais.
- **Planeje Refeições Semanais:** Antes de ir às compras, pense nas refeições que pretende preparar durante a semana. Isso facilita a seleção de ingredientes específicos e evita compras impulsivas.
- **Estabeleça Metas Nutricionais:** Tenha em mente seus objetivos nutricionais e de emagrecimento ao criar a lista. Concentre-se em alimentos que promovam a saciedade, forneçam energia sustentável e contribuam para a perda de peso.





3. Melhores Alimentos para o Emagrecimento!

Quando se trata de emagrecimento, escolher frutas com baixa densidade calórica pode ser uma estratégia eficaz para satisfazer o paladar sem comprometer suas metas.

- **Melão:** Rico em água, o melão, seja o cantalupo, o honeydew ou outros tipos, é uma escolha refrescante e hidratante. Com baixo teor calórico, oferece vitaminas essenciais e é uma ótima opção para lanches leves.
- **Melancia:** Composta principalmente por água, a melancia é uma escolha hidratante e de baixa caloria. Além disso, é rica em licopeno, um antioxidante benéfico para a saúde.
- **Morango:** Pequenos em calorias, mas grandes em sabor e nutrientes, os morangos são carregados com fibras, vitamina C e antioxidantes. São uma adição deliciosa a saladas, iogurtes ou como um lanche saudável.





3.1 Melhores Alimentos para o Emagrecimento!

Incluir fontes magras de proteína é crucial para manter a massa muscular enquanto busca emagrecer. A proteína é essencial para a preservação da massa muscular, e aumento da saciedade, colaborando para o emagrecimento.

- **Peito de Frango:** O peito de frango é uma escolha clássica e saudável, sendo uma excelente fonte de proteína magra. Pode ser preparado de diversas maneiras, proporcionando versatilidade em suas refeições.
- **Carne Moída de Primeira:** Optar por carne moída magra de primeira qualidade, como patinho, alcatra ou filé-mignon moído, oferece proteína sem o excesso de gordura. Certifique-se de escolher cortes magros para garantir benefícios nutricionais.
- **Filé de Tilápia:** O filé de tilápia é uma opção de peixe magro, rico em proteínas e com baixo teor de gordura. Além disso, é uma fonte de ácidos graxos ômega-3 benéficos para a saúde cardíaca.





3.2 Melhores Alimentos para o Emagrecimento!

Incluir legumes e vegetais com baixa densidade calórica, ricos em fibras e nutrientes, é fundamental para promover a saciedade e alcançar seus objetivos de emagrecimento. Aqui estão alguns exemplos de legumes e vegetais ideais:

- **Alface:** Composta principalmente por água e fibras, a alface é uma escolha leve que adiciona volume às refeições sem adicionar muitas calorias.
- **Pepino:** Com alto teor de água e baixa densidade calórica, o pepino é refrescante e pode ser uma opção crocante para satisfazer a fome.
- **Abobrinha italiana:** Versátil e com pouquíssimas calorias, a abobrinha pode ser grelhada, assada ou adicionada a pratos como substituto de massas em versões mais saudáveis.
- **Brócolis:** Rico em fibras e nutrientes, o brócolis oferece saciedade e é uma excelente fonte de vitaminas essenciais para a saúde.
- **Tomate:** Rico em antioxidantes e água, o tomate adiciona sabor e volume às refeições sem adicionar muitas calorias.





INTEGRA

MÉTODO DE EMAGRECIMENTO FEMININO

Muito Obrigada!

FABÍOLA STUANI

PRECISA DE AJUDA PARA EMAGRECER?

ENTRE EM CONTATO!

WHATSAPP: (41) 9 9264-8510

WWW.METODOINTEGRA.COM.BR

@INTEGRAEMAGRECIMENTO