



GUIA DE ORGANIZAÇÃO DE DIETA

NUTRICIONISTA FELIPE MONTE

Guia de organização de dieta

Organização é tudo na vida, e na dieta não podemos de jeito nenhum deixar de lado. É difícil você permanecer no foco se não souber o próximo passo, o que tem que comer, que horas, ou se não tiver tempo para ficar cozinhando todos os dias. Por isso eu escrevi esse e-Book, para dar dicas de como organizar a sua dieta de maneira simples.

[illegible]

4. Faça almoço e jantar da semana

Depois de planejar exatamente o que você vai comer na semana, e comprar os alimentos, é hora de preparar o almoço e jantar da semana, isso vai te fazer economizar tempo, e vai evitar que você coma qualquer coisa em um dia de correria.

Então separe um dia da semana e faça a comida, e prepare as refeições de acordo com o cardápio que você planejou. Se você estiver seguindo uma dieta calculada, é importante você pesar todas as marmitas, e colocar no aplicativo.

Você pode deixar na geladeira o almoço e jantar que você irá comer nos próximos três dias, as outras refeições que serão consumidas no resto da semana deverão ser congeladas, porquê não é seguro deixar comida pronta por mais de 3 dias na geladeira, ela pode estragar.



Em relação aos lanches, como geralmente são refeições mais simples que requerem pouco ou nenhum preparo, não irão te dar trabalho, deixe separados e armazenados no local específico para cada alimento, seja na geladeira ou dispensa.

Então esses são os passos necessários para que você consiga deixar sua dieta bem organizada, fazendo isso você conseguirá seguir a sua dieta com mais facilidade e consequentemente aumentar a sua adesão.

Então sem enrolação, vamos fazer o que é importante e que vai nos ajudar a seguir uma dieta mais saudável, para que possamos alcançar nossos objetivos. Abraço do nutri 😊

Cardápio da semana

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Café da manhã							
Almoço							
Lanche							
Jantar							
Ceia							

Lista de compras

[illegible]