

Manual das Meninas

seu

guia



Sentindo-se
bem e
bonita para a vida!

New

Moves



Manual das Meninas — seu guia para o New Moves

Principal Investigator:	Dianne Neumark-Sztainer, PhD, MPH, RD
Intervention Director:	Colleen Flattum, MS, RD
Evaluation Director:	Sarah Friend, MPH, RD
Co-Investigator:	Mary Story, PhD, RD
Curriculum Development and Design:	Christine Petrich, MEd
Technical Assistant:	Annabel Kornblum

Citation:

Girl Pages. Neumark-Sztainer D, Flattum C, Petrich C, Friend S, Story M, New Moves Girl Pages Curriculum. Minneapolis: Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota; 2009.

This work has been supported by Grant R01 DK063107 from the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institute of Health.



Soluções reais
para uma
vida real

New

Queremos que você
seja o mais saudável e feliz
possível —
por isso listamos
8 metas na próxima página.
Para ajudar você a atingir essas metas,
o New Moves vai:

1. Dar suporte as suas metas nas sessões individuais

2. Fornecer material educativo !

3. Introduzir uma variedade de formas de ser ativa !

4. Fornecer amostras de lanches saudáveis para você experimentar !

Moves

Metas

Escolha
frutas nos lanches —
consuma pelo menos 3
porções de frutas
por dia

Foque-
se nas
suas características
positivas

Tome
café da manhã
todos os dias

Reduza o
tempo assistindo TV.
O ideal é de uma hora
ou menos/dia

prefira
tomar água ao invés de
refrigerantes

Evite práticas de
controle de peso não
saudáveis

Preste atenção
no tamanho das
porções e nos sinais de
fome e saciedade
do seu corpo

Seja Ativa
todo dia — tente pelo
menos
30 min/dia

Conteúdo do Programa

Manual das meninas seu guia para o New Moves!

Sessão 1: Introdução ao New Moves: encontrando o balanço 1
Seja Ativa: Mexa-se
Seja Poderosa: É tudo sobre mim
Seja Bem Nutrida: Começando com a nutrição

Sessão 2: Elementos de uma boa saúde 19
Seja Ativa: Benefícios de ser ativa
Seja Poderosa: Escolha sua Aventura
Seja Bem Nutrida: Aaahhh.....água refrescante

Sessão 3: Retornando ao básico 33
Seja Ativa: O básico do corpo: mexa-se
Seja Poderosa: Estabelecendo metas que duram
Seja Bem Nutrida: Café da manhã básico

Sessão 4: Ajustando-se a você 59
Seja Ativa: 1440 minutos em um dia...vamos contar
Seja Poderosa: Um dia na vida
Seja Bem Nutrida: Explosão das frutas e vegetais

Sessão 5: Pequenos passos para grandes mudanças 75
Seja Ativa: Misturando tudo
Seja Poderosa:: Mídia
Seja Bem Nutrida: Bom para seus lanches

Sessão 6: Balanço para a vida 89
Seja Ativa: Para onde ir e o que aprender
Seja Poderosa:: Menos estresse
Seja Bem Nutrida: Vamos almoçar

Sessão 7: Soluções reais para uma vida real 105
Seja Ativa: Nada pode te parar agora !
Seja Poderosa:: A armadilha da comparação
Seja Bem Nutrida: Fatos sobre os Fast food

Sessão 8: Juntando tudo 125
Seja Ativa: Fique em forma e poderosa para sempre
Seja Poderosa:: Finalizando
Seja Bem Nutrida: planejando o futuro

Sessão 9: Sessões individuais 139
Tudo sobre as sessões individuais
Dados de contato do seu entrevistador
Monitorando seu sucesso
Exemplo de 4 formas de encontrar seu progresso

New Moves

Encontrando o balanço

1

Encontrando e mantendo o equilíbrio — tudo começa nesta sessão. Aprenda como você pode movimentar seu corpo de formas divertidas. Dedique algum tempo para se sentir bem consigo mesma e sobre quem você está se tornando. Sintonize-se com a fome que seu corpo têm, precisa e quer todo dia.

Seja Ativa

Vamos nos mexer ! Nossos corpos foram desenhados para se movimentar. Encontre o que você gosta de fazer e comece o caminho para um estilo de vida ativo!

Seja poderosa

Conheça suas colegas de grupo e sinta-se bem consigo mesma durante essa jornada para um eu mais saudável! Todos nós precisamos de suporte, então vamos fazer isso uns com os outros !

Seja Bem Nutrida

Fazer dieta... não funciona. Aprenda a escutar seu corpo ao invés de seguir a última dieta da moda. Aprenda o básico da alimentação saudável que vai manter você nutrida e mais importante, te dar prazer em comer!

seja ativa

mexa-se **1**

Apesar de nossa sociedade ir por esse caminho, ficar sentado o dia todo não é saudável e nem natural, e nossa saúde está pagando o preço pelo nosso estilo de vida sedentário.

Nossos corpos foram desenhados para se movimentar !

As gerações anteriores eram mais ativas em sua rotina diária, uma vez que as atividades diárias e o transporte exigiam maior movimentação. Nos dias de hoje, ao invés de utilizar nossos corpos para nos movimentar, nós ficamos muito tempo sentados: nos carros, nos ônibus, na frente da TV.

você sabia?

Obesidade, dor nas costas, insônia, dor de cabeça, várias doenças, e mesmo a depressão leve podem ser reduzidas com uma atividade física regular.

Sem mencionar vários outros benefícios ... veja a pg 34 para mais informações

Nós normalmente não conseguimos mudar o tempo em que ficamos sentados no trabalho ou na escola, mas nós podemos fazer pequenas mudanças diárias para sermos mais ativos, o que ajuda a melhorar a nossa saúde mental e física.

Seja saudável !

Movimente-se !



Quando você escuta a palavra "exercite-se" o que vêm à sua mente ? Diversão ? Saúde ? Ou algo como, ficar suada, ser entediante, e trabalhoso? Não precisa ser desta forma ! O exercício pode ser energizante, não cansativo. Treinar não precisa ser entediante — têm tantas formas de você ficar em forma que você pode tentar alguma coisa diferente.

Se a idéia de se exercitar não é realmente a sua praia, considere a idéia de ser mais ativa durante o seu dia. Veja algumas idéias na próxima página !

seja ativa

mexa-se **1**

Manter seu corpo em movimento durante o dia é uma forma fácil de você levar um estilo de vida fisicamente ativo. As dicas incluem formas de acrescentar um pouco de atividade ao longo do dia a dia e estratégias para evitar ficar sentada por não mais de 30 minutos por vez. Estas são apenas algumas idéias- e têm muitas outras possibilidades que ajudarão você adicionar até uma hora !

Formas fáceis e divertidas de se manter ativa

- Ir de escada ao invés de pegar o elevador ou escada rolante
- Ir caminhando ou de bicicleta para escola ou trabalho
- Dançar com os amigos, com videos, ou no seu quarto
- Encontrar com os amigos para caminhar ou andar de patins
- Levar seu irmão ou irmã para passear no parque
- Levar o cachorro para passear
- Ajudar nas tarefas domésticas do seu lar

seja ativa

mexa-se **1**

Existem
várias formas
divertidas de se exercitar,
seja sozinha ou em grupo.
Misture as formas para ter
melhores resultados!

caminhar

ioga

nadar

Hidroginástica

dançar
hip-hop

andar de
bicicleta

pilates

caiaque

jogar
frisbee

andar de
patins

aula de
aeróbica

dançar

jogar
tenis

Treino de
força

futebol

andar de
skate

DVD's de
ginástica

pular
corda

correr

Jogar
basquete

brincar de lutas

ginástica
na academia

Caminhar (Lento, passear)

Limpar a casa (varrer,
espanar, etc)

Jogar voleibol



Andar de bicicleta (ritmo
lento)

pilates

Ioga



Dança do ventre

Canoaagem e remo

Danças Balé, jazz

Caminhar (rápido ou na
subida)

Natação ou hidroginástica

Andar de bicicleta (Ritmo
moderado)

Dançar Salsa

Jogar tenis

Jogar futebol



Treinamento de circuito

Jogar Basquete

pular corda (com quebras)

Judo, karate, tae kuon do

Dançar Hip-hop

Aula de aeróbica

Lutas ou boxe

Andar de patins



Baixa
Escolha de intensidade aeróbica
Alta

“Eu costumava achar que malhar significava fazer o mesmo exercício todo dia. Eu aprendi como diversificar no New Moves. Durante a semana eu vou fazer: ioga, jogar tenis, fazer aulas de hip-hop ou de circuito. Variar torna o exercício uma diversão !”

Elisa, 14

Varie
Mantenha o equilíbrio
Mantenha a sua regularidade variando através da escolha de atividades diferentes em dias diferentes. Seu corpo e mente vão se beneficiar desta mistura de atividades !

Por favor, perceba que esse é um guia geral. Seus esforços fazem uma grande diferença na intensidade- quanto mais você se exercita, maior a intensidade. Menos esforço, significa menor intensidade.

seja poderosa

É tudo sobre mim

1

É importante você se sentir confortável com seus colegas de classe.

Parte desse processo é vocês se conhecerem.

Em pequenos grupos, encontre 5 coisas que vocês têm em comum.

No New Moves nós podemos refletir sobre nossas diferenças e semelhanças

Nome dos membros do grupo:

5 coisas que temos em comum

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

seja poderosa

É tudo sobre mim

1



O que é auto-imagem ?

É uma combinação de coisas que faz você refletir sobre o que você pensa de si mesmo.

Uma imagem positiva é construída se:

- você sente orgulho de quem você é
- sente-se bem consigo mesma...por dentro e por fora
 - reconhece suas realizações
- sente prazer no papel que exerce como amiga, irmã, estudante, filha, neta, sobrinha !

Inspire-se !

Uma auto-imagem positiva é algo poderoso ! Os outros detectam isso e a respeitam por isso. Leia o poema UMA MULHER FENOMENAL por Maya Angelou na próxima página, e inspire-se.

O que faz você ser fenomenal ?

seja poderosa É tudo sobre mim

1

"MULHER FENOMENAL" - por Maya Angelou

Mulheres bonitas sabem onde
meus segredos se escondem
Eu não sou bonita ou construída para
me ajustar ao tamanho de uma modelo
Mas quando eu começo a contar a eles,
Eles acham que eu estou mentindo
Eu digo,
Está ao alcance dos meus braços
No espaço de meus quadris,
Entre o passo do meu passo,
Na onda dos meus lábios.
Sou uma mulher
Fenomenal.
Mulher fenomenal,
Essa sou eu.

Eu entro em uma sala
Tão legal quanto você,
Um homem e seus
companheiros estão de pé ou
Caem de joelhos.
Em seguida, eles giram em torno de mim,
Como uma colméia de abelhas.
Eu digo
É o fogo dos meus olhos,
E o brilho dos meus dentes,
O balanço da minha cintura,
E a alegria em meus pés.
Sou uma mulher
Fenomenal.
Mulher fenomenal,
Essa sou eu.

Os próprios homens se perguntam
O que eles vêem em mim.
Eles tentam tanto
Mas eles não podem tocar
Meu mistério interior.
Quando eu tento mostrar-lhes,
Eles dizem que ainda não podem ver
Eu digo,
É no arco das minhas costas,
No sol do meu sorriso,
Na viagem dos meus seios,
Na graça do meu estilo.
Sou uma mulher
Fenomenal.
Mulher fenomenal,
Essa sou eu.

Agora você entende
Porque minha cabeça não é curvada.
Eu não faço alarde ou cena sobre isso
Ou tenho que falar bem alto.
Quando você me vê passar
Você deve se sentir orgulhoso.
Eu digo,
Está no estalar dos meus saltos,
Na curva do meu cabelo,
Na palma da minha mão,
A necessidade de me cuidar.
Por que eu sou uma mulher
Fenomenal
Mulher fenomenal,
Essa sou eu.

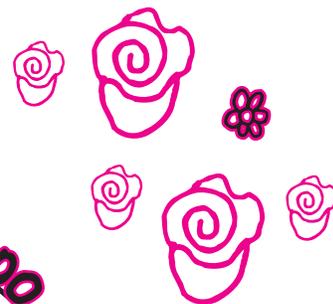
seja poderosa

É tudo sobre mim

1

O New Moves é a SUA aula, portanto não precisamos de uma lista de "nãos" ou uma lista de regras de como agir. O que esse grupo precisa para que todos se sintam seguros uns com os outros? O que você precisa na aula para ajudar você a crescer e aprender?

preencha o círculo com as escolhas do grupo



seja bem nutrida

1

Começando com a nutrição



Alimentação saudável é parte essencial de um estilo de vida equilibrado.

As aulas de nutrição podem te ajudar a entender

o que isso significa para você!

As aulas de nutrição vão ajudar você a:

- Identificar os hábitos alimentares adequados, e os que você gostaria de melhorar.
- Aprender a prestar atenção aos sinais de seu corpo de fome e saciedade.
- Focar em escolhas alimentares saudáveis e dizer **NÃO** para as dietas !

Pare um momento para pensar sobre como se alimentar de maneira saudável pode trazer benefícios. Por exemplo, se alimentar de maneira saudável evita que você pule refeições ou coma demais, faz você ficar de bom humor, faz você se sentir com mais energia, e ajuda a se concentrar na escola. Alimentação saudável faz tudo isso e muito mais !

seja bem nutrida

1

Começando com a nutrição

O que significa comer saudável ? Quais tipos de alimentos se encaixam em um estilo de vida saudável ? As respostas para estas questões estão dentro da sessão “seja bem nutrida” do seu manual. Nós pegamos as melhores informações sobre alimentação e colocamos em um formato fácil de entender.

Veja essas sessões

É bom saber...

Experimente ...

Energia entra, Energia sai. Não há equação aqui.	Mantenha o equilíbrio...coma quando você está	Escute seu corpo – você pode dizer
Todos os alimentos podem ser consumidos.	É bom saber...	Seu corpo também diz a você quando
Baixo em gorduras não significa que	Prestando atenção ao seu corpo e as porções que você	Se você come muito rápido ou não presta

Se você comer mais em uma refeição ou comer a sobremesa, encontre	Pense na sua bebida. Refrigerantes ou bebidas esportivas	Comer fora: planeje antes e divida a refeição com um amigo ou escolha a menor
Seu corpo precisa mesmo de um litro de	Experimente...	Você está mesmo com fome, ou você
Escolha uma opção saudável como um pedaço de	Diga não ao clube do prato limpo. Guarde a comida que sobrou para o	Comer alguma coisa quando você não está com fome, não faz bem ao seu

Essas sessões oferecem fatos interessantes e dicas úteis sobre as metas do programa como: beber mais água, fazer café da manhã, e ter lanches saudáveis à mão.

“Comprometa-se com a mudança”



Circule idéias de “Experimente”, que você pode tentar fazer na próxima semana.

Essas sessões podem ajudar você a colocar em prática um estilo de vida saudável !

Gaste um tempo para preparar

pegue e vá

Essas sessões dão idéias de receitas rápidas e saudáveis !



seja bem nutrida

I

Começando com a nutrição

Dê uma olhada na lista abaixo. A alimentação saudável vai te ajudar a perceber a si mesma e se sentir bem agora e no futuro. Além disso, pode reduzir o risco de obesidade, transtornos alimentares, diabetes, osteoporose, e doenças do coração.

ajuda você a se sentir mais confiante e mais bonita

ajuda você a se manter em um peso saudável, sem precisar fazer dieta

melhora seu humor

ajuda você na concentração

Comer saudável...

significa não fazer mais dietas

ajuda você a ter mais energia

Por que comer saudável é importante para VOCÊ ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

... é a melhor forma de você cuidar do seu corpo !

seja bem nutrida

I

Começando com a nutrição

Equilíbrio, equilíbrio, mantenha o equilíbrio...

A quantidade que você come deve estar em equilíbrio com a quantidade de energia que seu corpo precisa para funcionar.

Seu corpo precisa de energia todos os dias para funcionar, **ser ativo** e crescer normalmente. Você consegue essa **energia** (calorias) dos alimentos que come.

Todos os alimentos fornecem calorias na forma de carboidratos, proteínas e gorduras. Nós precisamos de todos esses nutrientes para sermos saudáveis. Tudo é uma questão de equilíbrio !

Nem todos os alimentos são iguais, alguns alimentos fornecem mais calorias que outros, por exemplo 10 morangos têm 70 calorias e uma fatia de torta de morangos têm 180 calorias.

O corpo precisa de alimentos para funcionar, mas o consumo extra de calorias não faz com que seu corpo funcione melhor - somente leva ao ganho de peso. Por outro lado, o consumo de poucas calorias não vai levar a uma perda de peso saudável - vai simplesmente iniciar o ciclo que você verá na próxima página. (Que também pode levar ao ganho de peso!)

Não existem respostas fáceis para isso — leva um tempo para você entender e aprender a identificar o sinais do corpo. Não é tão fácil assim encontrar alimentos que realmente dão a você o que seu corpo precisa quando a oferta daqueles que fornecem um monte de calorias extras é grande.

Seu maior desafio ?

Buscar o equilíbrio entre o que você come e bebe com o quanto de energia seu corpo precisa.

seja bem nutrida

1

Começando com a nutrição

Dicas!

95% das pessoas que perdem peso com "dietas da moda", recuperam o peso, e ainda ganham mais do que elas perderam!

É simples... dietas não funcionam! O hábito de fazer dieta é uma perda de dinheiro e energia. As pessoas se preocupam com um número na balança, e não em serem saudáveis.

Vamos quebrar o ciclo!



seja bem nutrida

1

Começando com a nutrição

Definição de dieta

“Um plano alimentar que inclui regras rígidas sobre o que comer, o quanto comer, em que combinação específica, ou em qual horário, que é seguido por um determinado tempo, com o objetivo de perder peso.”

A restrição de alimentos pode também levar a comportamentos não saudáveis como:

Comer muito por você estar com muita fome !

Sentir se mal e culpada por ter “saído da dieta” ou ter comido “alimentos proibidos”

Aumenta o risco de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia.

Priva seu corpo de nutrientes que ele precisa para se manter saudável e para você se sentir bem.

Diga não às dietas

Uma dieta leva à outra...

O peso nunca se mantém baixo... e não ficamos mais saudáveis por isso

Alimente seu corpo com o que ele realmente precisa e quer !

seja bem nutrida

I

Começando com a nutrição

Energia entra,
Energia sai. Não
há equação aqui. O
quanto você come
deve ser balanceado
com o quanto você se
exercita e o que seu
corpo precisa para
funcionar bem.

Mantenha o equilíbrio...
coma quando você
está com fome, pare
quando você está
satisfeita.



Escute seu
corpo — ele pode
dizer quando
está com fome.
Esse barulho no
estômago é a forma
do seu corpo dizer
que você precisa
comer !

Todos os
alimentos podem
ser consumidos.
Consumindo
porções razoáveis,
você pode comer
doces, sem
extrapolar nas
calorias.

É bom
saber...

Seu corpo também
diz quando você
está satisfeito
— nós é que
não conseguimos
escutar essa
mensagem.

Produtos baixos
em gorduras não
significa que sejam
baixos em calorias.
Verifique a tabela de
calorias por porção
e quanto porções
estão incluídas no
pacote.

prestando atenção ao
seu corpo e as por-
ções dos alimentos
que você escolhe, você
vai se sentir melhor e
ter energia para fazer
outras atividades di-
vertidas e saudáveis !

Se você come
muito rápido, não
têm tempo para
prestar atenção
ao seu corpo,
você pode comer
muito e se sentir
muito cheia.

seja bem nutrida



Começando com a nutrição

Se você comer mais em uma refeição encontre formas de balancear, sendo mais ativa no dia ou comendo menos na próxima refeição

pense na sua bebida. Refrigerantes ou bebidas esportivas acrescentam calorias vazias. Escolha a água ou sucos sem açúcar.

Comer fora: planeje antes e divida a refeição com um amigo ou escolha uma porção menor.

Seu corpo precisa mesmo de um litro de refrigerante? Procure prestar atenção às porções que você consome.

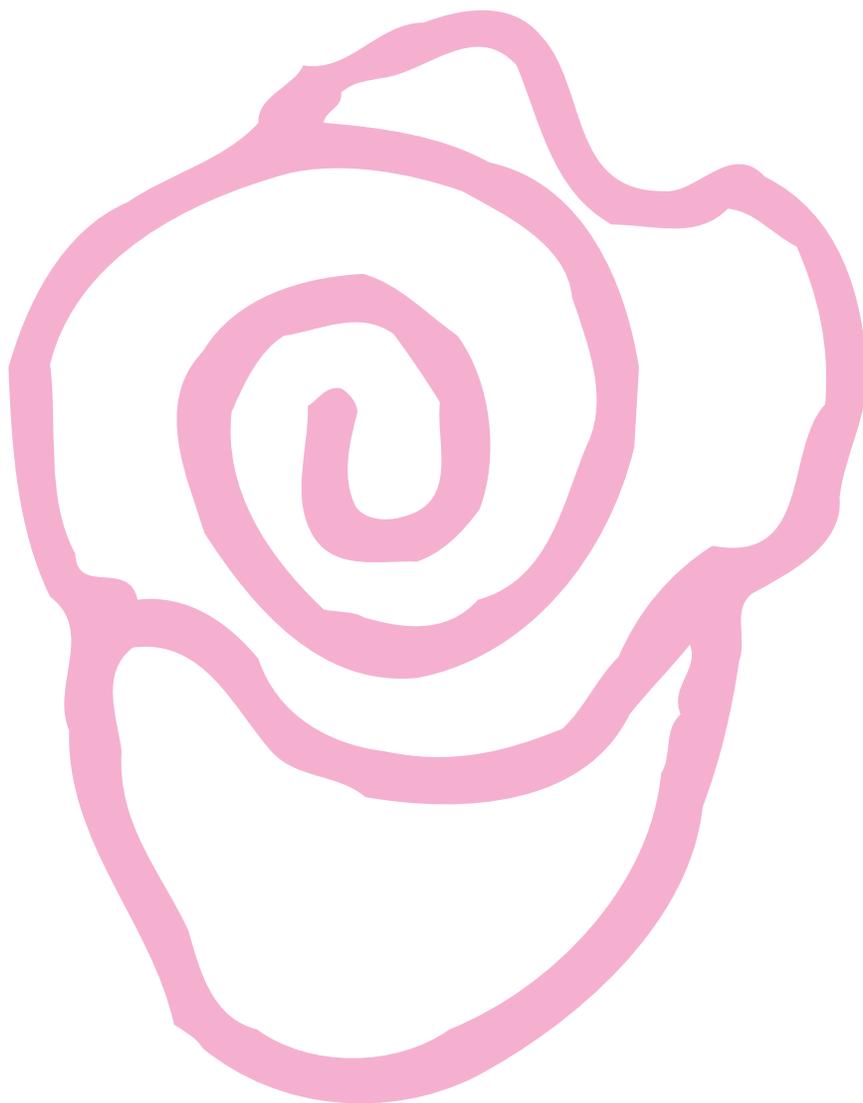
Experimente...

Você está mesmo com fome, ou você está estressada, entediada, brava ou triste? Talvez você esteja no cinema? Assistindo TV? Em uma festa? Identifique seus sinais de fome.

Escolha uma opção saudável como um pedaço de fruta, vegetal, ou um iogurte natural quando você estiver com fome.

Diga não ao clube do prato limpo. Guarde a comida que sobrou para o jantar ou para um lanche mais tarde.

Comer alguma coisa quando você não está com fome, não faz bem ao seu corpo. Se você não está com fome, tome um copo de água.



“Você deve se cuidar e se amar, é assim
que as coisas boas acontecem com você “
Tina Turner

New Moves

Elementos de uma boa saúde

Nesta sessão, você vai aprender sobre os benefícios de ser ativa, dicas para aumentar o número de passos com o pedômetro, e a importância de beber água e manter seu corpo hidratado. Pegue uma garrafa de água e um pedômetro e vamos começar!

Seja Ativa

Por que ser ativa? Por que não? Mesmo que você não tenha participado de uma atividade antes, o New Moves pensa de forma diferente sobre exercício e seu corpo. Movimente-se, e seu corpo irá te recompensar com uma boa saúde, com um sentimento diário de bem estar.

Seja poderoso

Nós sabemos que você é esperta... sua metas também devem ser! Criar metas é o primeiro passo. Essa sessão inclui o uso do pedômetro, que é uma simples ferramenta para aumentar a atividade física. Quantos passos você pode dar em um dia?

Seja Bem Nutrida

Beber água é uma forma fácil (e barata!) de se hidratar! Refrigerantes, águas açucaradas, e outras bebidas açucaradas fornecem calorias vazias a um preço de ouro. Que tal beber água ao invés destas bebidas?

seja ativa

Benefícios de ser ativa

2

A atividade física regular traz benefícios que não podem ser adquiridos de outra forma. Os benefícios de ser ativa é para toda a vida. E não precisa muito para trazer benefícios à saúde! Várias práticas de 10 minutos ao longo do dia traz os mesmos benefícios de um treino contínuo.

Sinta-se bonita



A atividade física regular pode ajudar você a se manter em um peso saudável, aumentar a sua massa muscular, melhorar a circulação e dar firmeza à sua pele.

Sinta-se bem



A prática regular de atividade física pode levar você a se sentir relaxada, energizada, e pronta para enfrentar o mundo! Ser ativa pode reduzir ou eliminar as dores na coluna, dor de cabeça, insônia, estresse e depressão. Também pode prevenir doenças como diabetes tipo 2, hipertensão e osteoporose.

Aprecie seu corpo de outras formas



A atividade física pode ajudar você a enxergar seu corpo de outra forma. Se você tem pernas grossas, elas podem te ajudar a ter mais força para caminhar, andar de bicicleta ou jogar futebol. Braços grossos ajudam a dar socos poderosos no boxe, ou dar uma boa tacada no tenis.



Todas as meninas deveriam levantar peso !

Treinos regulares de força ajudam a aumentar a massa muscular e também a força. Isso não vai tornar você musculosa e grande. Na verdade acontece o oposto. Ajuda a delinear seu corpo e deixa sim mais forte !

Levante peso e fique mais forte !

Ainda não está convencida em ser mais ativa ?

pense na última vez em que você se sentou na frente da TV por um longo tempo. Como você se sentiu? Mentalmente ?

Fisicamente ? Emocionalmente ? Sentar se por muito tempo faz você se sentir cansada.



Se você nunca foi ativa, preste atenção em como seu corpo se sente nos dias em que você foi mais ativa e nos dias que você não foi.

seja poderosa

2

escolha sua aventura

"Atingir metas parecia muito chato, mas eu cheguei a conclusão de que é a única forma de me manter no caminho certo!" Maria, 15

Qual ?

O que você vai fazer ? Está sob seu controle ? Como você vai fazer?

Exemplo: Eu vou caminhar 10 minutos por dia, 3 vezes na semana

Quanto ?

Você pode identificar seu progresso ? Como ?

Exemplo: Carregue um caderno de anotações ou agenda e anote os dias que você atingiu sua meta.

Como ?

Qual é o seu plano ? Descreva os passos que vai tomar ou estratégias que vai usar para atingir sua meta.

Exemplo: Caminhe da escola para casa pelo menos duas vezes na semana com seu vizinho ou amigo. Uma vez por semana caminhe com sua mãe ou com o cachorro.

É viável ?

A sua meta se encaixa em sua vida ? Você têm tempo para fazê-la ? Você têm recursos para isso ? O que você precisa para ser bem sucedida nesta meta ?

Exemplo: Eu não gosto de sentir frio então vou levar comigo um casaco para escola todos os dias que pretendo caminhar.

Quando ?

Quando você vai completar esta meta ?

Exemplo: Eu vou tentar esse plano por um mês e ver como me saio.

seja poderosa

2

escolha sua aventura

Tipos de metas

CURTO PRAZO:

Metas que podem ser atingidas em uma hora, um dia ou uma semana.

LONGO PRAZO:

Metas que você pretende atingir em várias semanas, meses, ou talvez daqui há um ano.

Prepare-se para o sucesso ! Tenha foco no que você pode mudar - no seu comportamento, não em um resultado como a perda de peso. Lembre-se que a maioria das pessoas tiveram mais sucesso quando reduziram grandes metas em metas razoáveis.

Estratégias de metas:

Antes

Eu quero perder 5 quilos.
(isso é um resultado, não um comportamento que você pode mudar)

Depois

Eu vou para a academia
3 vezes/semana
(este é um comportamento que você pode ter controle)

Eu vou fazer exercício
6 dias por semana.
(Se você não se exercitar,
você vai se sentir frustrada)

Eu vou fazer exercício 3 dias da
semana e acrescentar mais um dia
a cada duas semanas
(Isso quebra uma meta grande em
uma meta mais possível)

seja poderosa

2

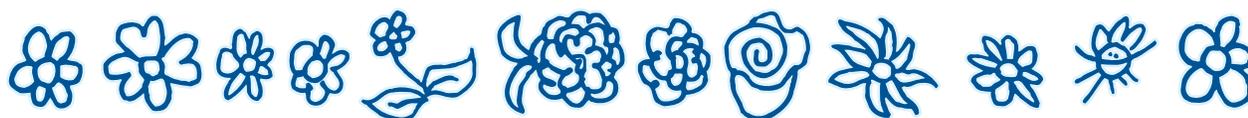
escolha sua aventura

Um pedômetro conta o número de passos que você dá e é uma forma de ver o quanto você está caminhando e se movimentando.

Como usar seu pedômetro:

1. Coloque seu pedômetro no quadril direito, a 4 dedos do umbigo
2. Coloque o pedômetro bem próximo ao seu corpo
3. Abra o pedômetro e zere a contagem antes de começar a andar.

Atenção: não molhe, deixe cair objetos pesados sobre ele, ou exponha a choques.



Iniciando os passos:

Quantos passos são...
Até a casa de um amigo seu ?
Até a escola ?
Para andar um quilômetro ?
Andar um quarteirão?
Passeando no shopping ?

seja poderosa

2

escolha sua aventura

Determinando metas com o seu pedômetro

Você sabe como usar o seu pedômetro e os princípios para atingir uma meta. Agora vamos colocar os dois em prática e vamos nos mexer !

Passos na escola

Quantos passos até...	<u>sua idéia</u>	<u>real</u>	<u>tempo</u>
o banheiro ?	_____	_____	_____
a diretoria ?	_____	_____	_____
a quadra ?	_____	_____	_____
o bebedouro ?	_____	_____	_____

Nos lugares que
você vai

Intensifique !

Quantos tempo
você gasta ...

Enquanto está no telefone ?

Enquanto espera o ônibus?

Descendo do ônibus dois pontos antes ?

Levando uma criança ao parque ?

Dançando ?

desafios em casa

seja poderosa

2

escolha sua aventura

Determinando metas para aumentar os passos: Idéias para intensificar !

Conte o tempo que você anda amanhã. Busque aumentar o tempo no próximo dia. Seja criativa !

Pense em formas de aumentar os passos em pequenas doses. Ao invés de ficar de pé esperando pelo ônibus ou carona, passeie perto de casa ou do ponto.

Está no telefone ? Caminhe enquanto fala ao invés de ficar sentada. Vai ao cinema ? Compre o seu ingresso mais cedo e passeie pelo shopping antes da sessão.

Caminhe aos seus destinos ! Chegue lá e ganhe passos ! "Faça uma caminhada!" Vá caminhar e tenha como meta 20 minutos andando. Você pode aumentar para 30 minutos amanhã ?

Continue!
Recomenda-se que uma
mulher jovem faça
pelo menos 30
minutos por dia

**Crie sua própria
meta !**

**É mais fácil do que
você pensa ! Durante
os próximos 3 dias,
conte o tempo
que você anda e
determine uma meta
para aumentar seu
tempo. No primeiro
dia determine um
tempo para caminhar
em um dia. Então
crie uma meta de
aumentar seu tempo
nos próximos 2 dias.**

**Determine
sua meta na
próxima página !**

seja poderosa

2

escolha sua aventura

Dia da semana	Meta	Tempo caminhando	O que tornou difícil ?	Como você aumentou seus passos ?

“Eu ando pela casa nos intervalos que faço a cada 45 minutos de estudo. No final de uma noite cheia, eu fiz mais do que se eu não tivesse feito as pausas, e com isso aumentei meus passos!” Tânia, 15

“Eu caminho enquanto estou no telefone. Eu normalmente ando 10 minutos enquanto estou falando!” Shirley, 14

“Eu caminho 20 minutos até a escola ao invés de pegar uma carona ou o ônibus. Isso significa quase o que preciso em um dia !” Joana, 14

“Eu saio com meus amigos para caminhar após a escola. É de graça, divertido, e me sinto melhor do que quando eu costumava sentar e comer batatas fritas após a escola !” Melissa, 15

seja bem nutrida

2

aaahhh... água refrescante

Existem um monte de bebidas deliciosas para beber que não têm açúcar. Veja abaixo algumas idéias, e na próxima vez que estiver com sede, tente uma delas !

experimente

- 💧 água mineral
- 💧 um gole do bebedouro
- 💧 água aromatizada com sabor de frutas e ervas
- 💧 chás de ervas ou frutas sem açúcar
- 💧 suco de frutas sem açúcar



💧 água gelada com limão ou hortelã
(Mantenha um jarro no congelador)

💧 suco de laranja congelado

💧 coloque uma garrafa de água no congelador para os dias mais quentes !

💧 misture sucos de frutas

Arranje um tempo para fazer

seja bem nutrida

2

aaahhh... água refrescante

Até agora você aprendeu a importância de tomar uma quantidade suficiente de líquidos. Mas qual é o problema dos refrigerantes? Antes que você escolha um, veja a seguinte atividade. Quanto de açúcar contém? (veja pg 52 por que isso é importante)

Utilizando a tabela de bebidas, encontre a quantidade em gramas de açúcar em cada refrigerante e conte o número de colheres necessárias para atingir essa quantidade.

Lata

Tamanho (ml)= _____
Gramas de açúcar= _____
Número de colheres de açúcar _____



Garrafa

Tamanho (ml)= _____
Gramas de açúcar= _____
Número de colheres de açúcar _____

Copo de máquina

Tamanho (ml)= _____
Gramas de açúcar= _____
Número de colheres de açúcar _____



seja bem nutrida

2

aaahhh... água refrescante

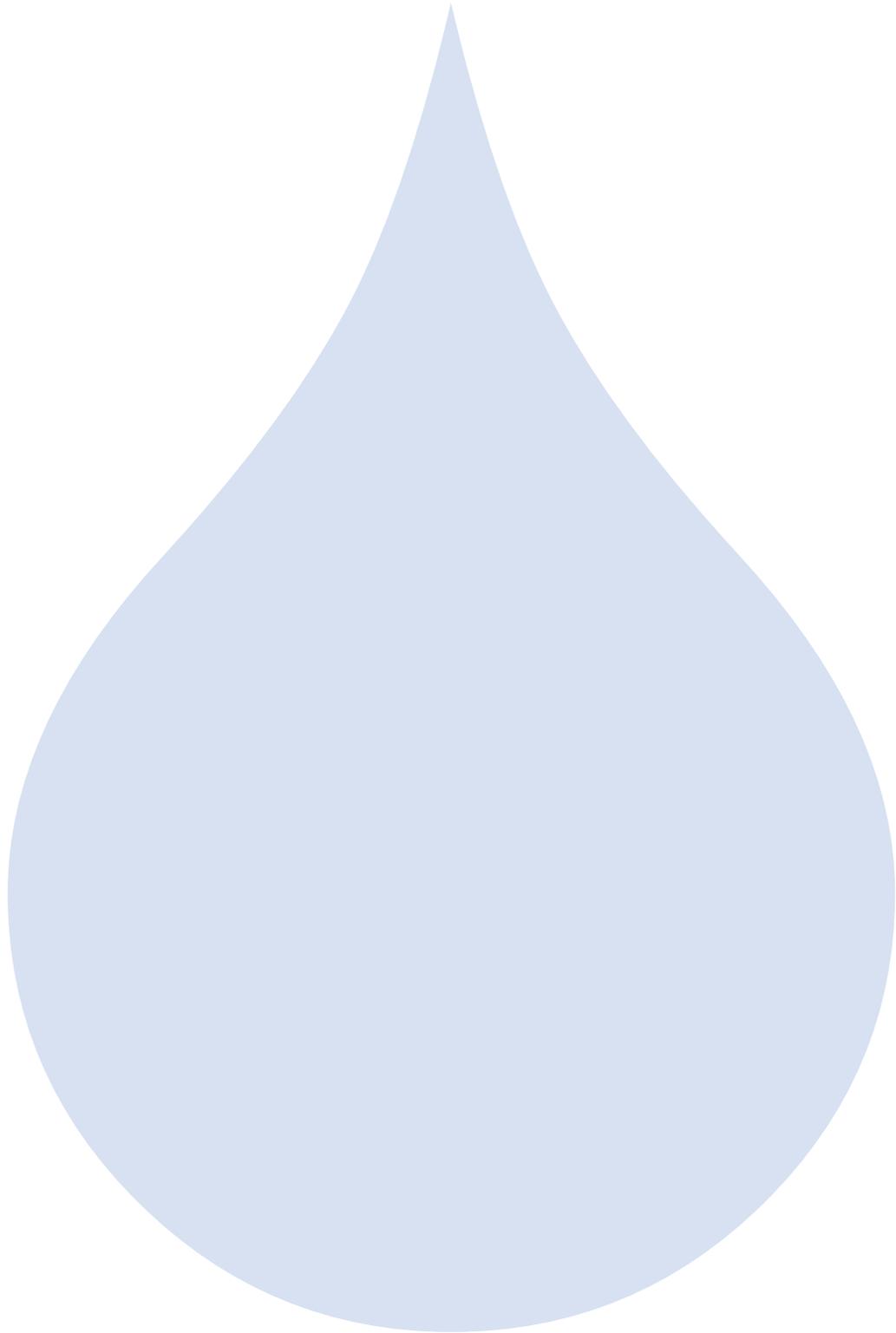
<p>Refrigerantes normais são somente águas açucaradas e fornecem cerca de 150 calorias em uma latinha de 350ml.</p>	<p>A água é a mãe natureza do tratamento de beleza! Beber bastante água pode ajudar você a ter uma pele, cabelos e unhas saudáveis.</p>	<p>A simples troca de duas latas de refrigerantes por água pode fazer você "economizar" 300 calorias e pode representar uma perda de peso de 1 quilo por mês.</p>
<p>Copos grandes de refrigerantes (500 ml) têm 200 calorias. Imagine quantas calorias pode chegar se você utilizar o refil!</p>	<p>É bom saber...</p>	<p>Às vezes nosso corpo pensa que estamos com fome quando na verdade estamos com sede, então beba um copo de água na próxima vez que sentir fome.</p>
<p>Beber muito refrigerante pode acrescentar calorias vazias e ser prejudicial para seus ossos.</p>	<p>A água mantém seu corpo hidratado, sacia sua sede, e te satisfaz. Além disso seu corpo precisa de água adicional quando faz atividade física.</p>	<p>Sinais de que você precisa beber mais água</p> <ul style="list-style-type: none">• garganta seca• pouca urina ou escura• fadiga• dor de cabeça• pele seca• fome

seja bem nutrida

2

aaahhh... água refrescante

<p>Escolha a água gelada quando comer fora. Quem diria que você pode economizar dinheiro sendo saudável ?</p>	<p>Escolha os iogurtes e leites sem gordura, eles têm mais água e são bons para seus ossos.</p>	<p>Sucos de frutas que contêm vitamina C podem ser uma boa escolha.</p>
<p>Leve sempre com você uma garrafa de água.</p> 	<h2>Experimente...</h2>	<p>Mantenha-se hidratada durante o treino. Encha uma garrafa antes do treino e procure tomar tudo até o final dele. Complete novamente no final e continue tomando depois !</p>
<p>Beba um copo de água toda vez que você escovar os dentes.</p>	<p>Tome um gole de água no bebedouro sempre que passar na frente dele.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Faça a água fazer parte do seu dia, beba um copo antes e depois das refeições e toda vez que pensar em beber algo!



"Nunca é tarde para você começar a cuidar de si mesmo."

Jane Brody

New Moves

Retornando ao básico

3

Vamos começar com formas simples de ser saudável- o básico de um programa de atividade física, determinando e buscando metas, e tomando café da manhã todos os dias. Siga esses passos e você estará caminhando para um estilo de vida saudável.

Seja Ativa

Cada corpo é diferente. Isso é uma coisa boa, pois é o que te torna uma pessoa única ! Mas todos nós podemos melhorar a saúde dos nossos corpos com o exercício. Tenha músculos fortes fazendo treinamento de força, coração e pulmões fortes fazendo exercício aeróbico, e mantenha-se flexível com treinamento de flexibilidade.

Seja Poderosa

Faça um plano para melhorar sua saúde... considere uma das oito metas do New Moves. São idéias simples e úteis, que podem ajudar você a ter mais energia e manter-se em um peso saudável.

Seja Bem Nutrida

Comece seu dia com o café da manhã ! Tomar o café da manhã vai ajudar seu corpo e mente durante a manhã. É uma maneira fácil de evitar a perda de controle ao longo do dia. É muito mais fácil do que você pensa !

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Esta sessão vai explicar os diferentes componentes da atividade física. Cada um é uma parte importante para manter seu corpo forte e saudável!

Força Muscular e Resistência

Músculos fortes ajudam o seu corpo a funcionar melhor, ficar ereto, e realizar as atividades diárias com maior facilidade.

Resistência Aeróbica:

Fortaleça seu coração e pulmões para que o movimento seja mais fácil. Dance nas festas ou baladas e suba as escadas sem perder o fôlego ou sentir cansaço.

Flexibilidade:

Mantenha-se flexível para prevenir lesões e melhorar sua amplitude de movimentos nas atividades cotidianas.

Mantenha-se na sua melhor forma combinando todos esses componentes da aptidão física em sua vida!

Esses componentes, quando estão em equilíbrio entre si, podem ajudar você a ter um corpo forte, saudável, assim como tornar sua atividade física interessante e divertida.

Veja as páginas 44 e 46 de um exemplo de plano e um plano em branco para você fazer!

Seu coração é um músculo-mantenha ele trabalhando para ficar forte !

Cada corpo é único. Veja a próxima página para maiores detalhes!

Todo corpo é maravilhoso !

Seu tamanho e forma corporal são tão únicos quanto a sua personalidade!

Composição corporal é a relação entre a gordura e massa magra (músculos, ossos, e órgãos) que compõem seu corpo.

Tipos corpóreos: A genética têm papel na forma e tamanho corporal - mas todos os corpos podem se tornar mais fortes, delineados e saudáveis com uma atividade física regular.

As mulheres têm mais gordura corporal do que os homens, por causa dos maiores níveis de estrogênio (hormônio feminino) necessários para a gestação.

Os músculos pesam mais que a gordura, mas ocupam menos espaço que a mesma quantidade de gordura. É por isso que quando você começa a treinar, seu corpo pode pesar mais, mas muda a forma. Isso acontece mesmo no treinamento de força. Preste atenção como suas roupas mostram mais do que seu peso - se elas estão se ajustando mais ao corpo, é provável que você esteja ganhando músculo e perdendo gordura.

Pensamento: Ao invés de focar nas partes do corpo que você NÃO gosta, tente focar em características positivas. Faça da confiança sua melhor característica !

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Todas as meninas devem levantar peso!

Benefícios do treino de força incluem:

- *aumento da massa muscular
- *ganho notável de força
- *aumento do metabolismo
- *melhora da auto-estima e confiança
- *torna as atividades diárias mais fáceis
- *previne osteoporose e problemas nas articulações



Conheça a linguagem

Uma repetição significa movimentar o peso ou resistência através de uma amplitude de movimento e retornar à posição inicial. Por exemplo, fazer uma flexão do biceps é uma repetição.

Uma série é uma sequência de repetições que você faz sem descansar. Por exemplo, uma série de flexões do biceps pode incluir 15 repetições por braço.

Dica

Não faça longas pausas entre as séries - tente trabalhar músculos diferentes, alongar ou fazer uma atividade aeróbica como pular corda ou fazer polichinelos.

Isso pode ajudar você a aproveitar o tempo e permite que você faça um treino aeróbico e de força em um só!

Força

"Eu não levanto peso por que não quero ficar musculosa e grande."

A maioria das mulheres não têm os hormônios necessários para criar grandes músculos. Em geral, as mulheres muito musculosas normalmente levantam muito peso em sequências curtas e têm altos níveis do hormônio masculino testosterona (de forma natural ou tomando esteróides).

O treino de força fornece um benefício tremendo às mulheres, mesmo que você o faça para ter tônus muscular ou por que quer ficar forte. O treino de força é um componente vital para o equilíbrio da aptidão física.

Quebrando mitos

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

O treino de força funciona através da criação de microlesões no tecido muscular. É por isso que você pode sentir dor depois do treino, principalmente quando você inicia ou muda o treino. Seu corpo reconstrói o tecido muscular durante 24-48 horas depois do exercício, o que faz você ficar forte e criar mais tônus muscular. Por isso que você deve alternar os dias de treino de força, senão seus músculos nunca têm a chance de serem reconstruídos.

Não se preocupe-esse processo é saudável e natural!

Força

Ferramentas:

Você pode fortalecer seu treino com pesos, bandas elásticas, seu próprio peso, praticando ioga, pilates, halteres, bolas de peso, barras de exercícios e bolas suíças.

faça

valer a pena!

Se você

não consegue

fazer pelo menos 8 repetições,

a resistência (ou peso) está
exagerada. Se você consegue

fazer mais de 15, sua

resistência
está muito leve.



plano de treino

2-3 vezes/semana

1-3 séries por sessão

8-15 repetições por série

Conte suas sequências

utilizando resistência suficiente!

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Faça seu coração trabalhar

Benefícios do exercício aeróbico incluem:



- ▮ bem estar mental e físico
- ▮ aumento da massa muscular
- ▮ aumento dos níveis de energia
- ▮ redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade, osteoporose, e diabetes tipo 2
- ▮ fortalecimento do coração e dos pulmões
- ▮ melhora na qualidade do sono
- ▮ diminuição dos níveis de gordura corporal
- ▮ melhora do humor
- ▮ diminuição do nível de estresse

aeróbico

Não limite o seu treino. Muitos sintomas de TPM como cãibras e inchaço podem ser reduzidos ou eliminados com a prática de exercícios aeróbicos.

invasão da endorfina!

Você sabia que quando você faz exercício aeróbico, seu corpo produz uma "sensação boa" que vem do hormônio chamado endorfina que melhoram seu humor e até afasta a depressão ?

Não se preocupe !

Suar é a forma do seu corpo se resfriar e remover toxinas. Parece desconfortável no primeiro momento, mas é totalmente natural e você vai se acostumar !

Se você se incomoda com o suor, tente usar roupas leves.

Tente shorts, tops, ou tecidos leves para você se manter refrescada.

Atente-se também ao local para que seja arejado e ventilado.

É tudo saudável e natural, não se preocupe !

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Atividades aeróbicas incluem:

Andar de patins, pular corda, caminhar, jogar futebol, nadar, correr, dançar, lutar, andar de bicicleta, remar, jogar basquete, tenis, fazer aula de aeróbica, e muito mais !

aeróbico



Mantenha o equilíbrio e torne seus treinos mais eficientes. Misture as intensidades em dias diferentes.

Faça um treino que funcione para você !

energia determinação

vigor

mantendo a

elasticidade

resistência

força

Com atividade aeróbica regular você pode...

Confira a intensidade com o teste da fala

Teste da fala: Tudo depende da respiração. Se você consegue falar com certa dificuldade, então você está no nível certo. Se você consegue falar facilmente aumente o esforço ! Se você não consegue falar e sente falta de ar, diminua o esforço.

plano para o treino :

20-60 minutos

3-6 dias/semana

Varie a intensidade do treino para resultados melhores!



seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Flexibilidade é a extensão de movimentos que seus músculos, ligamentos e tendões permite atingir. Flexibilidade é um componente importante da aptidão física. Quanto mais flexível você é, mais movimentos você pode fazer, e mais seguros eles serão para o seu corpo.

BENEFÍCIOS do treino de flexibilidade incluem:

- ↓ diminuição do risco de lesões
- ↓ redução dos níveis de estresse
- ↓ melhora do desempenho em outras atividades
- ↓ redução da dor muscular
- ↓ melhora do fluxo sanguíneo para os músculos

Além ...de você se sentir bem !

flexi



Algumas atividades fornecem muitos benefícios: ioga e pilates também melhoram a força, as artes marciais e a dança trazem benefícios aeróbicos.

Apenas respire

Um alongamento rápido é melhor do que nada, mas para melhorar a flexibilidade, você precisa se manter mais tempo na extensão e respirar fundo conforme vai ampliando o movimento. Para melhorar a flexibilidade, estique-se até o ponto de sentir uma leve tensão, respirando profundamente enquanto você levemente amplia a extensão. Mantenha o alongamento por 30-60 segundos.

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

O alongamento é essencial !!

Algumas dicas são importantes,
para que ele seja agradável e eficiente !

flexibilidade

Tente: ioga, pilates, dança, arte marcial,
ginástica, e exercícios de alongamento.

É melhor
você alongar
quando você já está
aquecido. Se você tem
pouco tempo para
alongar, faça no final
do treino.

FLEXIBILIDADE
O alongamento está adequado
quando há uma leve tensão no
músculo alongado. Não deve doer
muito ! Se doer muito, diminua
a amplitude do movimento. E
respire, a respiração facilita
o alongamento.



plano de Flexibilidade:

5 ou mais minutos

3-7 vezes/semana

Mantenha o alongamento por
30 segundos ou mais.

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Faça seu próprio programa

Princípio F.I.T.T.

Frequência
quantas
vezes por
semana
você
treina

Intensidade
quanto mais
intenso você
treina

Tempo
tempo de
cada sessão

Tipo
diferentes
tipos de
exercício

Faça
seus treinos
funcionarem!
Faça um plano
para ter benefícios
máximos e
acompanhar seu
progresso!

veja as próximas duas
páginas para idéias
de como montar seu
próprio programa
“F.I.T.T.”!

seja ativa

3

O básico do corpo: mexa-se

Aumente seu condicionamento um dia (e/ou semana) de cada vez !

Muitas pessoas começam a treinar fazendo muitas coisas muito cedo. O resultado? Achar que é muito e desistem em um mês. Você pode prevenir isso começando com pequenos passos para a mudança. É a melhor forma de tornar a atividade física um hábito duradouro !

Semana 1

Novo no exercício? Comece aqui! Pratique 5-10 minutos/dia, 3-4 vezes por semana. Alongue-se diariamente depois dos treinos para reduzir ao mínimo o risco de dor!

Semana 2

Bom caminho ! Acrescente mais 5 minutos ao seu treino. (total de 10-15). Nos dias que você não treina, encontre outras formas de ser ativa.

Semana 3

Mantenha o bom trabalho! Acrescente um dia, aumentando seus dias de treino para 4 ou 5. Acrescente 5 minutos ao tempo. (Total de 15-20 minutos)

Semana 4

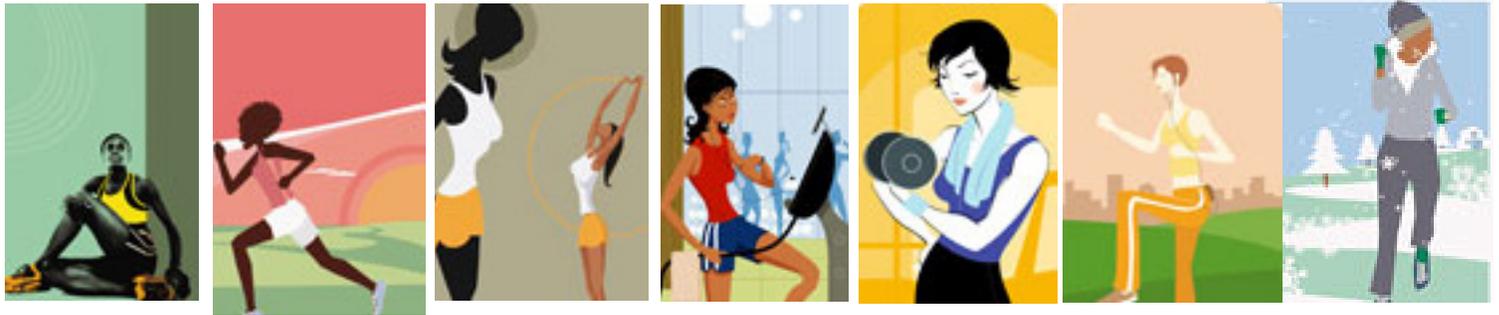
Mantenha o progresso acrescentando mais 5 minutos a cada treino. Neste momento você deve estar fazendo pelo menos 20 minutos/dia, 4-5 vezes/semana.

Vá em frente !

Mantenha o mesmo padrão acrescentando 5 minutos a cada treino e um dia adicional após um mês. Lembre-se de descansar um dia durante toda semana .



Pense em começar com o hábito de se exercitar como por exemplo subir escadas. Você não começa no topo, você começa com um primeiro passo e progride com um passo de cada vez.



“Começando” Exemplo de programa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Força	Flexão das pernas (8) Flexão na parede (3) Abdominais (8) 3 minutos	Livre tome um banho gostoso	Flexão das pernas (8) Flexão na parede (3) Abdominais (8) 3 minutos	Livre Leve uma criança para passear no parque	DVD de ioga 10 minutos A ioga proporciona alongamento e flexibilidade!	2x cada Flexão das pernas (8) Flexão na parede (3) Abdominais (8) 6 minutos	Livre fique com amigos que fazem você se sentir bem
Aeróbico	Caminhar 7 minutos	Caminhar 10 minutos (Que tal até a escola ?)	Dançar com DVD 10 minutos	Livre exercício de relaxamento (para idéias veja a pg 97)	Dançar (uma música de 4 minutos)	Passear no shopping 30 minutos	livre relaxe com os amigos ou leia um bom livro.
Total do dia !	TOTAL 10 minutos	TOTAL 10 minutos	TOTAL 13 minutos	Livre Ativa durante o dia- pequenas tarefas, caminhadas, etc.	TOTAL 14 minutos	TOTAL 36 minutos	Seja Ativa durante o dia- pequenas tarefas, caminhadas, etc

Seu corpo precisa de tempo para se ajustar a uma nova atividade! Acrescente 5 minutos por semana para ajudar seu corpo e mente.



“Manutenha” Exemplo de programa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Força	Monte sua série 20 minutos	Livre tome um banho gostoso	Mesmo da segunda 20 minutos	Livre Leve uma criança para passear no parque	Ioga proporciona alongamento e flexibilidade! 25 minutos	Aula de treino de força 30 minutos	Livre fique com amigos que fazem você se sentir bem
Aeróbico	Caminhar 30 minutos (Difícil? Vá ou volte da escola!)	Caminhar 30 minutos (Que tal no parque?)	Dançar com DVD 45 minutos	Livre exercício de relaxamento	Andar de patins 30 minutos	caminhe / corra alternando 30 minutos	livre relaxe com os amigos ou leia um bom livro.
Total do dia!	TOTAL 50 minutos	TOTAL 30 minutos	TOTAL 65 minutos	Livre Ativa durante o dia-	TOTAL 55 minutos	TOTAL 60 minutos	livre coloque um pedômetro e dê o maior número de passos possíveis-

Lembre-se de ter pelo menos um dia livre na semana, entre os treinos de força.

Agora, faça seu próprio plano!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Força 2-3 dias							
Aerobico 3-6 dias							
Total do dia							

Lembre-se de alongar após o seu treino !



seja poderosa

3

Determinando metas que duram

Na última sessão, nós estudamos como determinar metas. Agora está na hora de pensarmos sobre quais tipos de metas VOCÊ está interessada em atingir. A seguir estão as metas do New Moves que você pode tentar, ou você pode acrescentar suas próprias idéias de como ser mais saudável. Verifique todas as opções que você acha que conseguiria trabalhar no próximo mês.

- Tomar café da manhã todos os dias
- Limitar o tempo de TV para 1 hora ou menos
- Evitar fazer dieta e pular refeições
- Optar por frutas nos lanches, pelo menos 3x/dia
- Focar nas suas características positivas
- Prestar atenção ao tamanho das porções e seus sinais de fome e saciedade
- Escolha água para beber aos invés de bebidas açucaradas
- Mexa seu corpo por pelo menos uma hora/dia
- Sua idéia _____

Mudanças
começam
com pequenos
passos!

O que é mais difícil para os adolescentes serem saudáveis?

O que atrapalha/interfere nas suas metas de ser saudável?

O que você poderia fazer para superar essas barreiras?



Desafios reais da vida

seja poderosa

3

Determinando metas que duram

Conheça Marina. Ela está trabalhando em uma meta do New Moves de mexer o corpo uma hora/dia. Seu plano para fazer isso é caminhar regularmente. Veja o exemplo abaixo antes de preencher SEU plano na página seguinte.

Plano de Ação

Nome : Marina

Data: 16 de outubro, 2009

1. Qual mudança eu quero fazer? *Quero caminhar 5 dias/semana.*
2. Quais são os motivos para essa mudança? *Eu quero me sentir bem, e minha amiga Ana começou a caminhar todos os dias. Minha mãe também quer entrar em forma.*
3. O que eu quero alcançar com essa mudança? *Aliviar o estresse, gastar mais tempo com a Ana, e tentar conversar com minha mãe, sem meu irmão nos interromper.*
4. Como eu planejo fazer essa mudança? Quais estratégias, dicas, etc. eu planejo usar? *Caminhar com a Ana 2 vezes/semana e com minha mãe 3 vezes/semana.*
5. Quais estratégias e instrumentos eu planejo usar? *Caminhar com a Ana 2 vezes/semana e com minha mãe 3 vezes/semana. Eu normalmente tomo café com a Ana - nós vamos caminhar ao invés de tomar café.*
6. Quais planos eu tenho para os momentos difíceis? *Tentar remarcar com minha parceira de caminhada ou caminhar ouvindo música se ninguém mais puder ir. Se o tempo não estiver bom, colocar uma capa de chuva ou caminhar no shopping ou em uma esteira.*
7. Como outras pessoas ao meu redor podem me ajudar? *Ana e minha mãe vão caminhar comigo mas eu também tenho outros amigos que podem me ajudar quando estou mal.*
8. Como vou monitorar meu progresso? *Escrever em um calendário em cima da minha cama cada dia que eu caminhei e quanto tempo.*
10. Em uma escala de 1-10, o quanto você está confiante de que vai atingir seu plano?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

não tão confiante Muito confiante
11. Quanto tempo eu pretendo seguir esse plano? *Eu vou tentar por 1 mês e ver se quero continuar ou se trabalho em uma nova meta. .*

seja poderosa

3

Determinando metas que duram

Agora é a sua vez. Baseado na meta que você está interessada, responda as seguintes questões. Pense em alguma coisa que você deseja trabalhar na próximo mês.

Plano de Ação

Nome:

Data:

1. Qual mudança eu quero fazer?
2. Quais são os motivos para essa mudança ?
3. O que eu quero alcançar com essa mudança ?
4. Como eu planejo fazer essa mudança?
5. Quais estratégias e instrumentos eu planejo usar ?
6. Quais planos eu tenho para os momentos difíceis?
7. Como outras pessoas ao meu redor podem me ajudar?
8. Como vou monitorar meu progresso?
10. Em uma escala de 1-10, o quanto você está confiante de que vai atingir seu plano ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

não tão confiante Muito confiante
11. Quanto tempo eu pretendo seguir esse plano?

seja poderosa

3

Determinando metas que duram

Seja ouvida! Preencha a folha baseado nas suas respostas da página anterior. Leia alto para sua parceira e grupo.

Minha meta
estabelecida

Eu vou trabalhar na (Meta - 1) _____

Meu plano é (planos - 4) _____

Eu vou lidar com (desafios - 6) _____

Com (estratégias - 5) _____

Eu vou checar minha meta (cronograma - 11) _____

Assinatura

Data

seja bem nutrida

3

o básico do café da manhã

Por que fazer o café da manhã?

O café da manhã inicia o dia, seu corpo e cérebro e mantém você alerta durante a manhã. Você provavelmente ficou sem comer por 8 a 12 horas e seu corpo está precisando de energia!

**Você quer pensar e se sentir melhor de manhã?
Tome o café da manhã e você vai:**



ter mais energia no final da manhã e ficar menos cansada, irritada e inquieta.



diminuir a possibilidade de comer muito durante o dia.



render mais na escola e ficar mais atenta.



aumentar a chance de manter um peso saudável.



ser mais criativa e ter melhor desempenho por conta da maior atenção e memória.



ter mais energia para a prática de atividade física.

seja bem nutrida 3 o básico do café da manhã

Aprenda a ler o rótulo. Ele pode ajudar você a fazer escolhas saudáveis no café da manhã ou durante o dia. Preste atenção ao tamanho das porções e número de porções por pacote !

Tamanho da porção: Verifique o número de porções no pacote, assim você tem idéia de quantas porções está comendo.

Valor energético: Verifique o número de calorias (kcal) que refere-se a uma porção. Preste atenção aos produtos importados, pois esta medida pode aparecer em kilojoules (KJ). 10 Kcal = 40 KJ.

Carboidratos: presentes em maiores quantidades no açúcar branco, farinhas, barrinhas de cereais, massas, pães, arroz, batata, mandioca, cereais matinais etc.

Proteínas: presentes em maiores quantidades nas carnes, leite e derivados, ovos, feijões e nozes.

Gordura total: presentes em maiores quantidades nos óleos, margarina, manteiga, gordura da carne, leite.

Gordura saturada presentes em maior quantidade em gorduras de origem animal, como manteiga, creme de leite, gordura da carne bovina, cujo consumo excessivo costuma estar associado a um maior risco de doenças do coração.

Gorduras trans: presente em gorduras que passam por um processo de industrialização. ex: gordura vegetal hidrogenada. São prejudiciais ao coração.

Gorduras monoinsaturadas e poli: são as gorduras de origem vegetal, presente nos óleos vegetais. São consideradas as gorduras boas para o coração.

Colesterol: presente somente em alimentos de origem animal. Também está associado com doenças do coração.

Fibras: presentes em frutas, verduras, legumes, alimentos integrais. Seu consumo diário traz vários benefícios para saúde !

Sódio: mineral presente em todos alimentos, sendo principal componente do sal de cozinha. Seu consumo deve ser controlado por pessoas com pressão alta.

	Informação Nutricional	VD*
	Porção de 20g	
Valor Energético	63kcal	3
Carboidratos	11g	4
Proteínas	1,4g	2
Gorduras totais	1,4g	3
Gorduras saturadas	0,5g	2
Gorduras Trans	não contém	**
Gorduras monoinsaturadas	0,4g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,2g	**
Colesterol	0mg	0
Fibra alimentar	4,4g	18
Sódio	27mg	1

VD* = É a porcentagem que esse alimento fornece dos nutrientes no dia. Por exemplo, este alimento fornece 3% das calorias necessárias do dia. Ou seja, a soma de todos os alimentos do dia deve ser 100%.

seja bem nutrida

3

o básico do café da manhã

Aqui estão algumas idéias de café da manhã rápido, fácil e saudável. Coloque uma cópia na porta da geladeira para ter idéias !

pegue
e vá!

Barra
de cereais

Iogurte
natural ou de
frutas

Leite de soja
ou leite com chocolate
em caixinha

Biscoitos
doces
sem recheio

Bisnaguinha
com requeijão,
margarina ou
geléia

Biscoitos
do tipo água e sal,
club social, ou de
fibras

Iogurtes
com cereais no
topo

Torradas
prontas ou
feitas em
casa

Maçã, banana,
pêra, mexerica

Uma fatia de bolo
sem recheio e cobertura:
Ex: bolo de cenoura,
laranja, limão, etc.

seja bem nutrida 3 o básico do café da manhã

Idéias de café-da-manhã - planeje na noite anterior ou levante um pouco mais cedo!

Gaste um tempo para preparar

Faça um sanduíche de queijo com presunto ou peito de peru.

Faça torradas de pão integral ou francês e adicione requeijão, margarina ou geléia.

Pizza no café da manhã? Que tal trocar por um pão francês na chapa ou um misto quente.

Misture iogurte natural com frutas, ou faça uma vitamina de frutas com leite no liquidificador.

*Tapioca ou cuscuz ?
Recheie a tapioca com queijo, ou faça um cuscuz fresquinho e quentinho para comer com ovos mexidos !*

Acrescente uma fruta ao cereal com leite.

Experimente fazer um mingau de aveia, maisena, neston, farinha láctea, etc. Acrescente uma fruta para dar um sabor especial

Misture polpa de frutas congeladas com leite e iogurte. Fica uma delícia!

seja bem nutrida 3 o básico do café da manhã

Para as manhãs corridas, uma coisa fácil de pegar e levar são as barrinhas de cereais. Nós escolhemos algumas que vão ajudar você a ter a energia que precisa sem ter que consumir muito açúcar e gordura.

Atividade:

Escreva o nome de sua barrinha na primeira coluna, e assinale a cara que melhor descreve o quanto você gostou dela. Coloque ao lado dela um pedaço de fruta que você gosta para ter um café da manhã rápido e saudável. Tomar o café da manhã pode ser rápido e saboroso!

Barra de cereal	Eu acho que é...	Eu comeria junto com...
Nutry de castanha	  	Uma banana ou pêra
	  	
	  	
	  	



e a ganhadora é ...

Minha barrinha e fruta favorita: _____

seja bem nutrida

3

o básico do café da manhã

<p>Trate seu corpo do jeito que ele merece, e dê a ele um combustível saudável no início do dia!</p>	<p>pular o café da manhã pode parecer uma forma de cortar calorias e perder peso, mas no final você vai acabar comendo mais durante o dia para compensar essa refeição.</p>	<p>Você vai se sentir melhor e ter menos vontade de beliscar guloseimas se você fizer o café da manhã.</p>
<p>O café da manhã ajuda você a quebrar o jejum, uma vez que você ficou sem comer por 8-12 horas.</p>	<p>É bom saber..</p>	<p>O café da manhã te dá mais energia para se relacionar com os outros (você também vai ficar menos mal-humorada!)</p>
<p>O café da manhã fornece a energia que seu corpo precisa para mantê-lo bem durante todo dia.</p>	<p>Fazer o café da manhã mantém sua mente mais alerta na escola.</p>	<p>Leite com cereal é uma combinação fácil e boa de começar seu dia. O que poderia ser mais prático?</p>

seja bem nutrida

3

o básico do café da manhã

<p>Se você não sente fome de manhã tente tomar um copo de leite ou de suco para não ficar em jejum</p>	<p>Vá além do usual: o café da manhã pode ser um cuscuz, uma tapioca, um mingau, uma fatia de bolo!</p>	<p>O café da manhã não precisa ser doce. Coma um pote de cereal sem açúcar ou uma fatia de pão com queijo!</p>
<p>Tente comer menos antes de dormir. Comer muito antes de dormir vai deixar você com menos fome de manhã, no momento em que você mais precisa comer!</p>	<p>Experi- mente...</p>	<p>Prepare um café da manhã fácil. Planeje, compre iogurtes individuais, prepare saquinhos pequenos de cereais ou de frutas secas.</p>
<p>Sem fome? Coma parte do café da manhã e guarde o resto para a hora do lanche.</p>	<p>Acorde um pouco mais cedo para fazer um bom café da manhã... vale a pena!</p>	<p>Leve com você um café da manhã portátil para a escola, como um sanduíche de pão integral.</p>



"A auto-confiança se constrói quando conseguimos alcançar coisas difíceis. Atingir metas é muito prazeroso !

Madonna

New Moves

4

Ajustando-se a você

Ocupada? Essa sessão vai ajudar você a encontrar formas de se envolver em atividades durante seu dia, independente do quanto você esteja ocupada. Você também vai aprender a assumir o comando de sua agenda, fazendo o tempo trabalhar para você assim como as formas simples (e gostosas!) de fazer as frutas e verduras fazerem parte de sua vida.

Seja Ativa

Você não precisa se exercitar para ser ativa. Ser ativa diariamente significa mexer-se durante o dia, seja andando de bicicleta ou caminhando até onde você precisa ir ou realizando tarefas ativas em casa.

Seja poderosa

Para onde o tempo vai? BOA PERGUNTA! Muitos de nós gastamos muito mais tempo do que pensamos na frente da TV ou na internet. Pense como você gostaria de gastar seu tempo, faça um plano, e você realmente terá tempo para fazer as coisas que você deseja fazer!

Seja Bem Nutrida

Dê cor à sua vida com as frutas e vegetais! Não é tão caro como você pensa; um pedaço de fruta ou alguns legumes picados são mais baratos que um doce ou uma batata-frita. Acrescente vegetais e frutas às refeições para preencher o dia de uma forma deliciosa e saudável.

seja ativa

4

1440 minutos em um dia...
vamos contar

Você quer os benefícios de ser ativa mas não consegue se ver amarrando seu tênis para correr ou indo para uma academia? Existem muitas formas de ser ativa sem ter que ir a uma academia ou se comprometer com um programa regular de exercícios. É tudo uma questão de acrescentar-10 minutos de atividade aqui, uma caminhada ali...veja nas páginas seguintes idéias sobre o que fazer para ter certeza de que você consegue ficar pelo menos 60 minutos ativa. Não é tão difícil quanto você pensa!

“Eu presto atenção no tempo das caminhadas que faço durante o dia. A maioria dos dias eu atinjo minha meta de caminhar pelo menos 30 minutos e me sinto ótima.” Andrea, 14

“Eu me mantenho ativa em casa! Eu coloco meus fones de ouvido enquanto varro e esfrego o chão, assim o tempo passa rápido e eu não preciso ouvir meus irmãos e irmãs pequenos gritando!” Veronica, 14

Perguntas e respostas

Então, qual é a diferença de um estilo de vida ativo e o exercício?

No passado, as pessoas não iam às academias ou planejavam fazer exercícios como as pessoas fazem hoje. Ao invés disso, seus estilos de vida incluíam muito movimento, seja para se transportar, para comprar comida, ou trabalhar na terra. Hoje nós temos carros, elevadores, e máquinas que ajudam a termos menos trabalho nas atividades de casa, mas infelizmente isso significa que nos movimentamos muito menos que antigamente! Um estilo de vida ativo significa voltar-se para um corpo que foi delineado para se movimentar- com muitas explosões de movimentos ao longo dos nossos dias! Por outro lado, exercitar-se significa fazer movimentos para o bem da nossa saúde e condicionamento. (Veja a sessão 3 para mais idéias de exercícios!)

seja ativa

4

1440 minutos em um dia...
vamos contar

Essa sessão vai dar algumas idéias de como se manter ativa durante o dia assim como idéias para manter o controle sobre o seu tempo.

Ajude seu vizinho a lavar e aspirar o carro!

Procure caminhar até seus destinos

Vá caminhando para escola

Faça alguma atividade com sua mãe

Se tiver um jardim ou quintal, gaste um tempo cuidando das plantas

Faça um tour pelo shopping. Caminhe pelos andares antes de comprar alguma coisa

Varra o chão, passe aspirador e lave as roupas

Caminhe com seu cachorro

Encontre um amigo para caminhar ao invés de falar ao telefone

Se puder frequente a piscina aos finais de semana

Caminhe ao invés de ficar esperando sentada

Jogue um video game ativo, como o Wi-fit

Dance com suas amigas no seu quarto

Opte pelas escadas

Vá com sua irmã ou amiga ao parque

ativa saudável energizada eficiente independente

seja ativa

4

1440 minutos em um dia...
vamos contar

Se você gosta da idéia de ser mais ativa durante o dia mais do que (ou além) do exercício regular, essa página dá idéias de como acompanhar essas atividades. Por que acompanhar? As pessoas que monitoram suas atividades diárias têm mais chance de serem e se manterem ativas do que as que não acompanham.

Comprometa-se com você mesma e movimente-se!

O quanto ir de escadas faz realmente diferença?

Você ficaria surpresa o quanto todos esses movimentos acrescentam. Pesquisas mostram que pessoas que fazem pequenas explosões de movimentos (como fazer várias caminhadas curtas de 10 minutos ao longo do dia) têm os mesmos benefícios de treinamentos contínuos.

Isso significa que se você realmente não gosta da idéia de se exercitar, você pode ter os mesmos benefícios sem ter que suar a camisa

Acompanhando: se você não gosta de anotar, não desista desta idéia! Anotar suas atividades diárias por curtos períodos de tempo pode dar uma idéia do seu nível de atividade sem comprometer muito seu tempo.

Se você quer acompanhar ou aumentar suas atividades diárias, você pode manter uma agenda ou calendário. Escreva cada atividade e tempo aproximado gasto com ela. Pequenas atividades acrescentam, por exemplo:

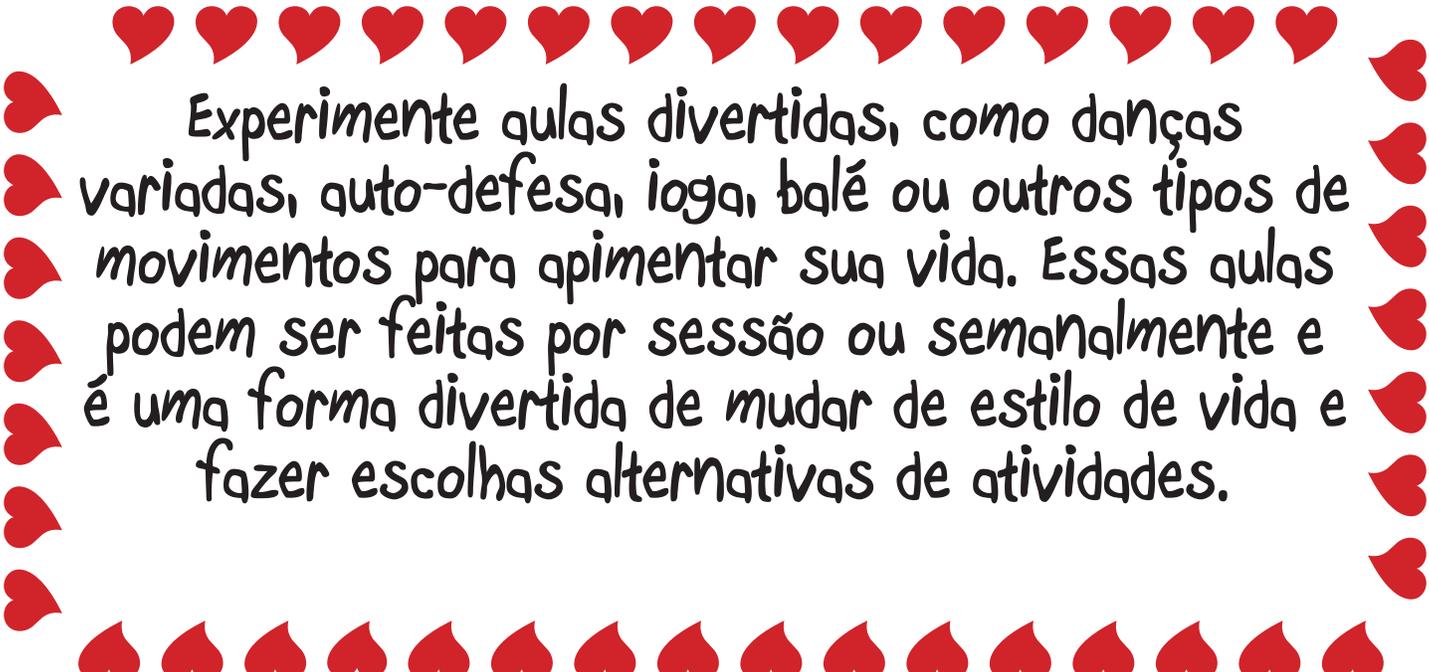
- 10 minutos caminhando para escola
- + 15 minutos jogando Wi-fit ou brincando com os amigos
- + 10 minutos caminhando para casa
- + 25 minutos arrumando a casa
- = 60 minutos de atividade!

Você pensa que se mexe menos do que deveria ou acha que precisa ser mais ativa em alguns dias? Encontre formas criativas, divertidas e reais para você aumentar as atividades. Cada minuto conta!

seja ativa

1440 minutos em um dia...
vamos contar

4



Experimente aulas divertidas, como danças variadas, auto-defesa, ioga, balé ou outros tipos de movimentos para apimentar sua vida. Essas aulas podem ser feitas por sessão ou semanalmente e é uma forma divertida de mudar de estilo de vida e fazer escolhas alternativas de atividades.

Tente isso...

Mesmo uma sessão de treinamento por semana de 10-15 minutos pode trazer grandes benefícios. Veja a sessão 3 de como montar um plano.

Pratique no final de semana e continue na segunda!

Se as vezes você faz uma atividade rigorosa no final de semana - seja um percurso longo de bicicleta, uma noite dançando com os amigos, ou um jogo de volei com os amigos-procure se aquecer, e depois alongar. Veja a sessão 3 para mais informações.

A História de Sandra

A Sandra quer encontrar tempo para fazer exercícios pois ela gosta da sensação que o exercício proporciona a ela. No entanto, ela é muito ocupada com a escola e família. Isso por que ela nem está contando com o tempo para o amigos e outras atividades de lazer.

Como a Sandra pode fazer seu tempo trabalhar para ela ?



Horário Dia da semana Fim de semana

6:00	Acorda e ir para escola	DORMIR
7:00	ESCOLA	
8:00		
9:00		
10:00		Acordar
11:00		Ajudar a fazer o almoço
12:00		Ajudar a limpar a casa
13:00		
14:00	Almoço Ir para curso	
15:00	Curso de Inglês (2x/semana)	Assistir Tv e ficar no computador
16:00	Voltar para casa	
17:00	Dormir	
18:00		
19:00	Jantar	Jantar
20:00	Fazer lição de casa e estudar	Ficar em casa ou sair com os amigos.
21:00	Falar com os amigos (internet ou telefone)	
22:00	Tomar um banho e ir para cama	
23:00	DORMIR !	

Programação

- Não negociável
- Um pouco flexível
- Tempo livre

O que a Sandra não pode mudar ?
(escola, dormir, jantar com a família)

O que é flexível, mas é necessário?
(lição de casa, cuidar da casa)

Quais são suas opções?
(Veja a página seguinte para algumas idéias, ou você pode ter a sua própria idéia !)



seja poderosa



4

um dia na vida

Com a sua agenda atual, como a Sandra pode encontrar tempo para se exercitar ? Ela pode...

- caminhar até a escola
- caminhar enquanto fala no telefone com os amigos
- descer do ônibus alguns pontos antes



O que ela poderia fazer para mudar seu estilo de vida ?

- Diminuir o tempo de sono da tarde para uma hora
- Programar alguma atividade nas tardes de fim de semana.



Mudanças da Sandra

"Com pequenas mudanças é possível fazer tudo que quero fazer e eu percebi que posso ativar minha mente quando caminho para a escola—Eu chegava com muito sono na escola e quase não rendia de manhã. Agora estou mais esperta para acompanhar as aulas."

"Agora que estou mais organizada, eu percebo que tenho mais tempo para tudo que quero fazer. Muitas semanas eu consigo ir e voltar várias vezes caminhando da escola, saio para passear no parque ou shopping com as amigas aos sábados, brinco com meus irmãos no quintal da casa da minha vó, e ajudo a fazer as compras no supermercado com meus pais. Eu estou mais ativa do que antes, e estou tendo mais contato com minha família e amigos. Me sinto muito melhor—Eu tenho muito mais energia"

seja poderosa

4

um dia na vida

Agora é a sua vez. Preencha a agenda fazendo cada categoria com uma cor diferente. Escolha uma dia de semana e um do fim de semana e anote.

Horário	Dia da semana _____	Fim de semana _____
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		

Programação

Não negociável

Um pouco flexível

Tempo livre

seja poderosa

4

um dia na vida

Aprenda a encontrar tempo para cuidar do seu corpo do jeito que ele merece com: boa comida, bons amigos, bom sono, e atividades divertidas.



planejar parece chato, não é ?

parece uma coisa chata de se fazer, mas gastar alguns minutos do dia para pensar em coisas que você quer fazer, pode ajudar você a organizar o tempo e ter mais tempo para relaxar e curtir a vida !

E mais, se você costuma esquecer das coisas que quer fazer, o planejamento mantém você na linha.

Você gostaria de...

Se divertir mais?

Quando for sair com os amigos, você pode se divertir sem se preocupar com o que deixou de fazer.

dormir o suficiente?

Sempre fica acordada à noite pensando no que não conseguiu fazer durante o dia ou o que vai ter que fazer amanhã ? Sente que esqueceu de alguma coisa mas não se lembra ? Se você fez um plano e se comprometeu a organizar melhor seu tempo, você irá ficar menos estressada, e então poderá dormir melhor.

estressa menos?
Você vai ficar menos estressada se planejar fazer tudo e não deixar para depois.



Ser mais ativa?

Toda vez você pensa que não tem tempo para ser ativa e acaba não fazendo nada depois da escola ? Procure usar esse tempo para fazer alguma atividade física.

Procure uma amiga para ser ativa com você, assim é mais divertido!

comer saudável?

Algumas pessoas comem fast food ou lanches nada saudáveis por que eles não tem tempo de fazer escolhas mais saudáveis. Quando você planeja suas refeições e lanches antes, você pode fazer escolhas melhores, que vão desde comer com a família a fazer um sanduíche ao invés de pegar alguma coisa na cantina.

Economizar ?

Economize dinheiro planejando antes- faça planos com seus amigos para fazer algo de graça (como caminhar!) ao invés de se encontrar para comer ou ir ao cinema. Você também tende a planejar refeições mais saudáveis (e mais baratas!) quando você tem os ingredientes para preparar um prato ou refeição em casa.

seja poderosa

4

um dia na vida

"Tempo de tela" é um termo usado para definir o tempo que você fica sentada na frente de uma tela, incluindo o computador, TV, video game, e cinema. Uma das metas do programa é limitar o tempo de tela.

Por que nós escolhemos a TV ?

Quanto mais tempo você gasta vendo TV, mais você tende a ser inativa.

As pessoas que assistem mais TV costumam pesar mais que as que assistem menos.

As pessoas tendem a beliscar mais alimentos não saudáveis enquanto assistem TV.

Os estudos mostram que quando o tempo de TV diminui, a atividade física aumenta.

"Eu encontro meus amigos para passear no shopping ou fazer um picnic no parque ao invés de conversar pelo computador." Laura, 14

"Eu prefiro ligar a música quando estou entediada, ao invés de ligar a TV. No final eu acabo dançando pelo quarto ao invés de ficar desmaiada no sofá".

Samanta, 13

"Eu e minha amiga paramos de nos falar pelo computador após a escola e começamos a caminhar juntas."

Joice, 14

"Eu costumava assistir 2 horas de TV após a escola. Agora, no mesmo período eu saí para caminhar com meu cachorro e faço minha lição de casa. Às 17:00h, eu já cumpro com minhas obrigações e posso fazer o que quiser o resto da noite." Renata, 13

seja poderosa

4

um dia na vida

O que você pode fazer aos invés de assistir TV ou conversar na internet? Algumas idéias de outras meninas da sua idade...



“Eu
faço aulas de
dança”
Simone, 14

“Eu vou
caminhar ou
andar de bicicleta
no parque. Adora fazer
atividades ao ar livre!”
Julia, 13

“Eu estou
aprendendo a
tocar violão.”
Celia, 14

“Eu
vou
caminhar no
shopping”
Livia, 13

“Eu estou fazendo um curso de
fotografia.” Lina, 14

“Eu
comecei a fazer
aulas de dança do
ventre. Eu adoro
as aulas!”
Ana, 14

“Eu danço, limpo meu quarto,
leio um livro, ou faço outras
coisas. Eu ainda assisto TV,
mas menos tempo!”
Sandra, 14

“Eu
durmo! Eu
finalmente consigo
dormir bem à noite.
Não fico mais assistindo
TV até tarde”
Bia, 13

“Eu faço o jantar -
Eu quero ser chef de
cozinha, então eu
pratico com minha
família.”
Andrea, 14

“Eu faço trabalho
voluntário em um pet
shop. Eu caminho com
os cachorros”
Lara, 15

“Eu vou
patinar no
parque.”
Katia, 13

“Eu
encontro
meus amigos para
caminhar ou
tomar um café”
Rita, 13

seja bem nutrida

4

a explosão das frutas e vegetais

Dez porções de frutas e vegetais pode parecer muito mas pode ser possível se você incluir esses alimentos nas refeições e lanches. Sugerimos que você coma frutas e vegetais inteiros (eles são cheios de fibras), mas um suco de 100% de fruta ou vegetal como cenoura e beterraba também pode ser uma opção.

café da manhã

Sucrilhos

Leite

1 banana prata (1 p)

1 copo de suco de laranja (180 ml) (1 p)

almoço

Arroz com feijão

1 bife

2 colheres de cenoura cozida (1 p)

5 folhas de alface (meia p)

4 fatias de tomate (1 p)

1 fatia de abacaxi (1 p)

jantar

Arroz com feijão

1 pedaço de frango

3 colheres de sopa de abobrinha (1 p)

5 folhas de alface (meia p)

4 fatias de tomate (1 p)

1 maçã (1 p)

lanche da tarde

1 mexerica (1 p)

1 iogurte

Número de porções: 10 por dia!

5 porções
de vegetais
+
5 porções de frutas
= 10 porções!

Procure consumir 7-10 porções de frutas e vegetais por dia.

(No mínimo 4 vegetais e 3 frutas)

seja bem nutrida

4

a explosão das frutas e vegetais

As vezes as pessoas pensam que as frutas e vegetais são muito caras. Vamos checar isso...não é bem assim...

O que você consegue comprar com R\$20,00

Lista de compras		Lista de compras	
Laranjas (4 u)	0,80	Batata frita (100g)	4,30
Maçãs (4 u)	2,90	Biscoito recheado	1,70
Bananas (4 u)	0,90	Biscoito de polvilho	2,00
Uvas (1/2 quilo)	5,00	salgadinho fofura (100g)	2,40
Alface (1 pé)	1,20	Coca-cola (1 lata)	1,80
Brócolis (1 maço)	6,00	Chocolate bis (cx)	3,00
Tomates (5 u)	1,40	Salgadinho de milho (100g)	1,20
Cenouras (4 u)	0,80	Refresco artificial (200ml)	1,80
Abobrinha (4 u)	0,90	Bala de goma (100g)	1,60
Abóbora (1/2 quilo)	0,70		
Total	R\$20.60	Total	R\$19,80

"Eu pensei que comer saudável fosse caro, mas eu percebi que eu gastava R\$ 8,00 todo dia com coca-cola, doces, e um pacote de batatas fritas. Isso é um gasto de R\$ 40,00 por semana! Eu vou planejar com antecedência e comprar coisas mais saudáveis." Luana, 14

seja bem nutrida

4

a explosão das frutas e vegetais

Frutas e vegetais te ajudam a ser saudável. Elas contêm muitas fibras e vitaminas essenciais.

Todo mundo precisa comer mais frutas e vegetais! As pesquisas mostram que a maioria das pessoas devem dobrar o consumo destes alimentos por dia.

Frutas e vegetais ajudam a controlar o seu peso (e fome!) por que eles possuem poucas calorias e contêm muitas fibras que auxiliam na saciedade.

Comer muitas frutas e vegetais todos os dias ajuda a reduzir o risco de doenças do coração, pressão alta, diabetes e certos tipos de câncer.

É bom saber...

Vegetais e frutas são fontes de vitaminas e minerais. Quanto maior a variedade maior a chance de suprir as necessidades destes nutrientes.

Se você deixar as frutas e vegetais à vista aumenta a chance de você escolhê-los.

Existem muitos tipos de frutas e vegetais saborosas. Divirta-se, tente algo novo!

As diferentes etapas da vida possuem diferentes necessidades. A maioria dos adolescentes precisam de 3-5 frutas e 4-5 vegetais todos dias.

seja bem nutrida

4

a explosão das frutas e vegetais

Quando não há frutas e vegetais frescos, procure opções congeladas, secas ou enlatadas - elas também contam como porção!

Procure iniciar as refeições, ou preencher boa parte de seu prato com vegetais ex: metade do prato de salada com tomates, cenoura ou brócolis.

Com vontade de comer algo doce? Que tal procurar um doce feito a base de frutas. Ex: pêssego, goiaba, abacaxi em calda.



Procure consumir uma fruta em cada refeição. Acrescente frutas nas vitaminas, consuma frutas nos lanches e/ou de sobremesa.

Experi-mente...

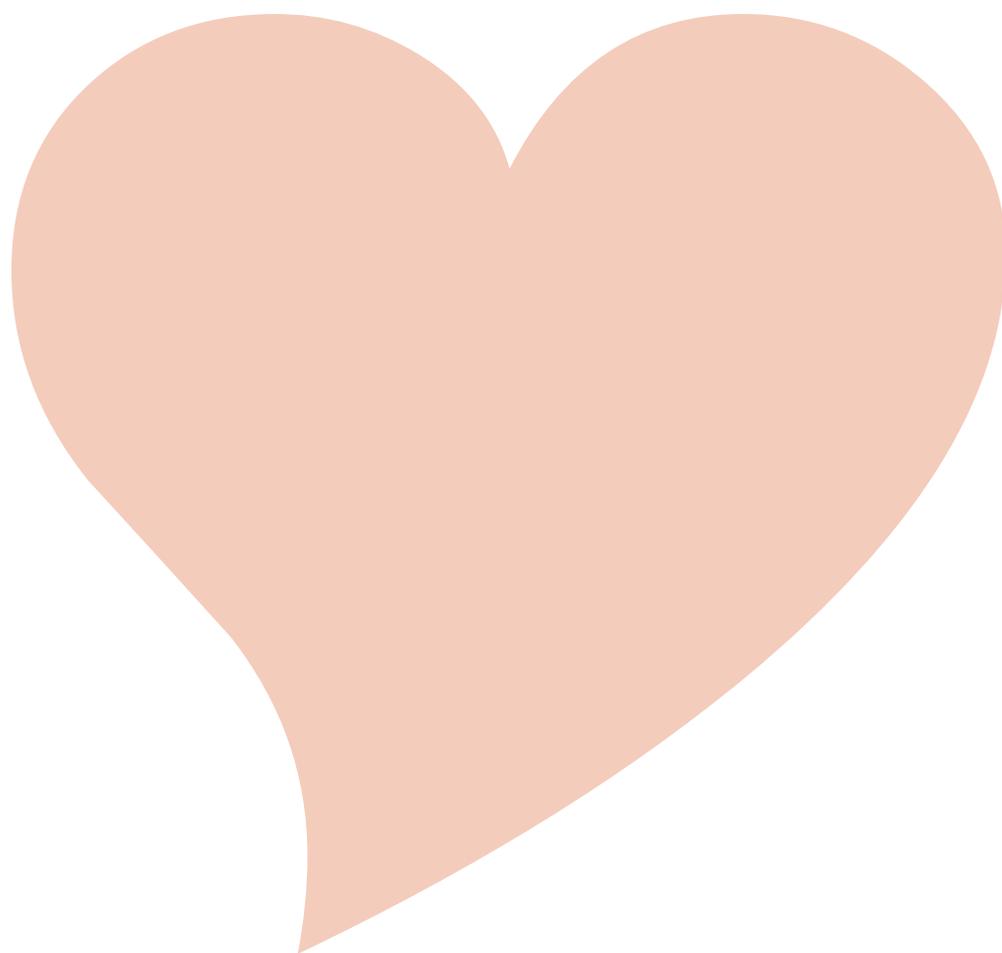
Procure beliscar durante o dia frutas e vegetais, como perás, maçãs, uvas, tomatinho, cenoura. Lembre-se que estes são alimentos fáceis de carregar!

Prepare uma salada de frutas com banana, maçã, laranja e o que mais gostar !



Acrescente vegetais aos pratos principais. Coloque no arroz, feijão, sopas. Misture vegetais ralados nos pratos ou nos sanduíches.

Seja criativa - acrescente banana no cereal matinal, alface e cenoura no sanduíche - ou crie você mesma outras possibilidades!



"Se você acredita em si mesma, se você acredita nos seus sonhos, e se você dá o melhor de si no que faz, você ficará bem."

Carol Moseley-Braun

New Moves

5

Pequenos passos para grandes mudanças

É tudo uma questão de escolha. VOCÊ começou a tentar tornar-se mais ativa, como lidar com a mídia, e quais tipos de lanches você pode escolher para manter seu estilo de vida ativo! Esqueça das coisas que não fazem você se sentir bem e escolha coisas que nutrem seu corpo e a mente!

Seja Ativa

Ser ativa também pode significar divertir-se. Encontre atividades que combinem com sua personalidade e estilo, mesmo que seja uma atividade social, como um esporte em grupo ou uma atividade individual, como caminhar ou correr. Estar em forma deve trazer benefícios, e não prejuízos à sua vida!

Seja Poderosa

Mesmo que não faça sentido ter um tipo específico de corpo para estar dentro ou fora da moda, fomos treinados para acreditar nisso. Aos poucos tente desafiar esses padrões de beleza limitados (e absurdos!) apresentados pela mídia e sintase melhor com o corpo que você têm !

Seja bem Nutrida

Alguns dias você precisa comer algo entre as refeições... um pequeno lanche. Faça escolhas saborosas, que diminuam sua fome entre as refeições. Não acredite na propaganda: você não precisa comer aquele biscoito que acabou de ser lançado, só por que a embalagem é bonita. Procure outras opções !

seja ativa **misture tudo**

5

P: Qual é a melhor forma de fazer atividade física?
A: Qualquer uma que você faz regularmente!

Existem várias formas de ser ativa !

Você têm que escolher como você quer ser ativa ! No New Moves, você está sendo apresentada a vários tipos de atividades pelo seu professor de educação física.

O que você gostou de fazer ?

O que você poderia experimentar fazer ?

Isso é com você ! A forma como você será ativa é uma escolha sua ! O que combina com você ?

o que as meninas fazem ?

Você pode gostar de só um tipo de atividade e se manter nela. Corredores, ciclistas, dançarinos, são exemplos de pessoas que escolheram uma atividade favorita que eles fazem a maior parte do tempo.

Muitas pessoas fazem uma variedade de atividades
Ex: Bicicleta, ioga, dança...as combinações podem ser infinitas!

seja ativa

misture tudo

5

Dicas para encontrar a melhor atividade para você:

Deve ser divertida!

Parece óbvio, mas é muito importante escolher atividades que você goste.

Seja prática

Escolha atividades que sejam fáceis de fazer, principalmente quando você está começando. Pense onde você vai fazer a atividade. É fácil de chegar lá? Têm algum custo? Se você adora dançar mas não pode pagar aulas, pense em comprar um DVD de dança para usar em casa.

Mantenha sua meta de condicionamento em mente

Você decidiu melhorar seu condicionamento aeróbico? Nadar ou fazer uma aula de aeróbica podem ser boas escolhas. Se sua meta é melhorar sua força, então tente atividades como exercícios com peso, remo ou musculação.

Atividades de grupo ou individuais?

Se você adora fazer parte de uma equipe, encontre atividades que permitam você ser sociável e ativa. Se preferir ter um tempo sozinha, existem muitas atividades que podem ser feitas individualmente.

Faça para a vida

Escolha atividades que você possa fazer independente da sua idade, se você tem ou não um time.

seja ativa

misture tudo

5

As atividades listadas abaixo podem ser mantidas por muito tempo após o término da escola. Experimente todas até encontrar uma (ou mais de uma) que você quer fazer por anos !

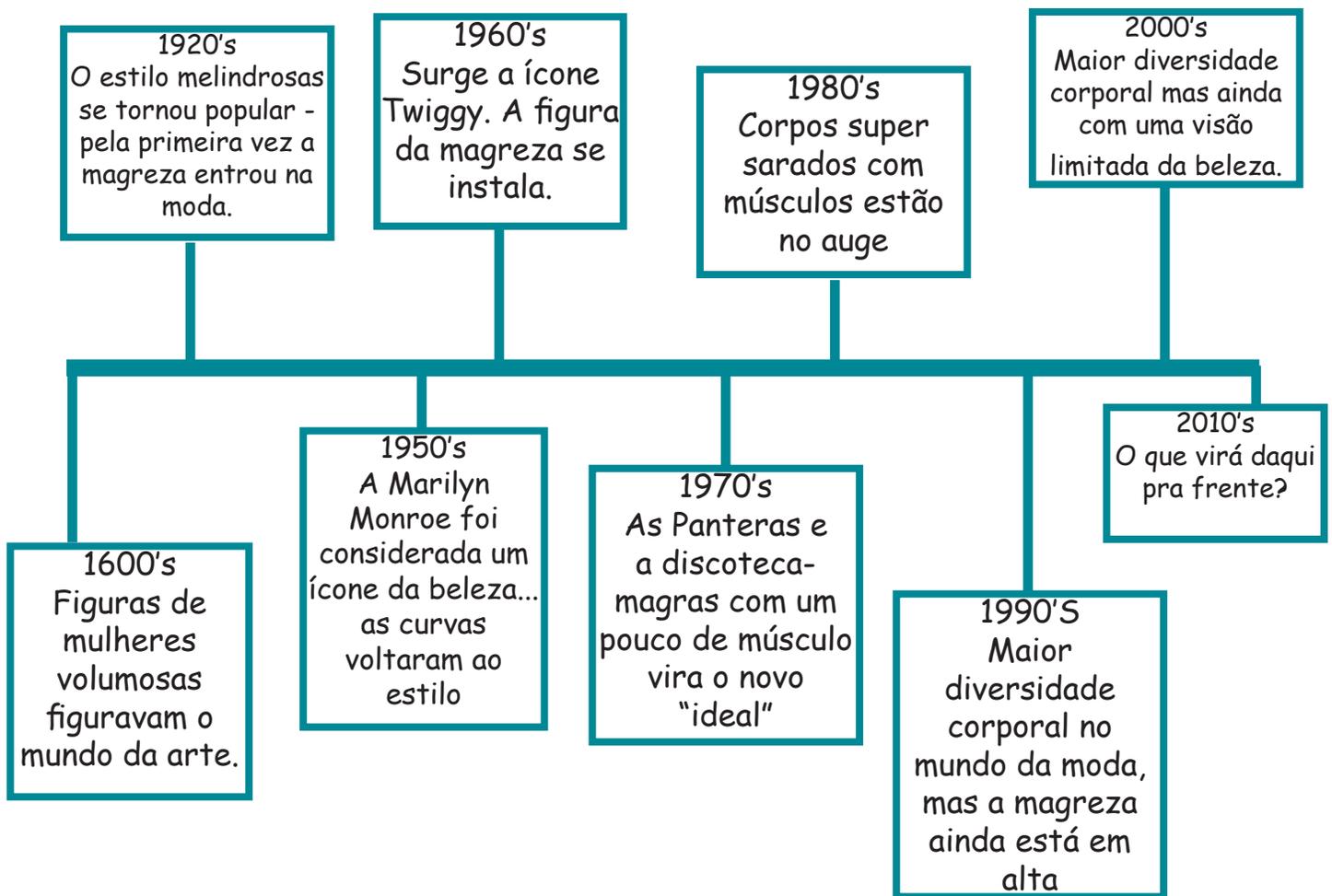


seja poderosa

mídia

5

O que é uma imagem? Mesmo que a gente saiba que a forma e tamanho do nosso corpo sejam uma das coisas que nos tornam únicas, a mídia gosta de retratar um corpo "ideal" que faz as pessoas pensarem sobre o que é atraente. Magra, curvilínea, atlética, e corpos redondos já foram moda em outras épocas. Isso levou muitas meninas e mulheres a se sentirem insatisfeitas com seus corpos e começarem a tomar medidas não saudáveis de controle de peso (como fazer dietas) para se parecerem com as imagens que elas vêem.



quem define o que é bonito?

Você pode comprar roupas da moda mas o tipo corporal não é algo que você pode comprar. Quando você pensa sobre isso, a ideia de que qualquer parte ou forma do corpo é modificável é absurda. Os corpos se apresentam de várias formas e tamanhos, e a beleza vai muito além da sua aparência. O que a beleza significa para você?

seja poderosa

mídia

5

Como você pode reduzir o impacto da mídia na sua vida ?

Centre-se em você, desligue a TV

Reduza o tempo de mídia que você vê todos os dias (desligue a TV, não leia revistas que promovem imagens irreais de mulheres).

É para isso que os amigos servem

Cerque-se de suporte. Procure amigos que valorizem você pelo que você é não pela sua aparência.

Abraçadabra

Lembre-se que as modelos não são realmente como retratadas nas revistas, então não se compare com uma imagem que foi manipulada por computadores.

Decida você mesma

Deixe a beleza ser definida por você! Não está pronta para isso ? Sentir-se bem consigo mesma demanda prática-tente apontar em si mesma algo que você gosta na próxima vez que olhar no espelho.

As modelos são realmente modelos de beleza?

Procure revistas e outras formas de mídia que enaltecem mulheres e meninas pelo que elas são e fazem- não somente pela aparência.

Limpe sua mente

Escolha a mídia que mostra uma variedade de tamanhos e tipos de beleza

Não se venda

Lembre-se que as propagandas tentam fazer você se sentir mal ao ponto de querer comprar seus produtos. Não compre suas idéias !

Irritada com a mídia? Quer fazer mais ?

Você não têm que comprar o que a mídia está vendendo! Ao invés de deixar a mídia definir a beleza para você-você pode defini-la lembrando todas as características fantásticas que sua família e amigos valorizam e gostam em você. Isso é o que faz VOCÊ ser bonita !!!

Considere boicotar as lojas e produtos que promovem uma imagem corporal negativa. Talvez não seja possível em alguns casos, mas você pode achar motivante encontrar um jeans em outro lugar!

escreva !

Deixe seus sentimentos a mostra !

Você pode mandar e-mails ou cartas para:

- Peça às companhias de propagandas que promovem formas e tamanhos corporais não saudáveis, que incluam corpos com todas as formas e tamanhos em suas propagandas.
- Peça aos executivos da televisão que eles que incluam pessoas mais reais em sua programação.
- Elogie editores de revistas sobre os assuntos que você gosta, e peça para eles mudarem os que te fazem sentir mal.



seja bem nutrida

5

bom para seus lanches

Uma escolha certa para você 

Ficar fora de casa pode tornar difícil a escolha de lanches saudáveis! Ao invés de salgadinhos de pacote, existem opções como biscoitos sem recheio integrais, iogurtes, sucos de frutas, frutas frescas, e vegetais em palitos.

A escolha é sua ! Atividade

Você não precisa desistir dos seus lanches favoritos para ser saudável! Gosta de batata frita ? Vamos dar uma olhada como você pode incluir elas no seu estilo de vida saudável.

Vamos fazer uma rápida comparação:

Pacote pequeno de batata frita:

Pacote de biscoito club social:

Total de calorias por pacote:

Total de calorias por pacote:

Total por porção:

Total por porção:

Agora vamos checar a quantidade de porções nos pacotes de batata fritas.

Porções no pacote menor _____

Porções no pacote grande _____



seja bem nutrida

5

bom para seus lanches

Faça escolhas saudáveis, uma opção por vez !

Ao invés de...

Experimente...

Sucrilhos normal ou chocolate

Corn flakes ou Nesfit

Croissant

1 fatia de pão integral torrado com margarina

pão com 1 colher de sopa de requeijão

pão com 2 colheres de sopa de requeijão light

4 biscoitos recheados

1 pacote de club social integral

Batata frita (50g)

1 saco de pipoca do pipoqueiro

2 biscoitos recheadinhos
goiaba

1 goiaba

1 copo de suco de uva industrializado (tipo Kappo)

1 cacho de uvas Itália pequeno

1 lata de refrigerante

1 copo de suco diluído do tipo Maguary ou com a fruta fresca

1 bola pequena de sorvete de creme

2 picolés de frutas

Salgadinho de milho (100g)

3 torradas tipo bi-tost com queijo tipo polengui

Uma barra de chocolate (30g)

1 barrinha de cereal com chocolate

Bala de goma

Bala de banana passa

seja bem nutrida

5

bom para seus lanches

Pegue e Vá

Acrescente
uma fruta ao seu
iogurte

Torradas
de pacote
ou feitas com
pão francês

Biscoitos sem
recheio

Experimente frutas e
vegetais ! Tente cenourinhas,
tomatinhos, maçãs, bananas,
uvas, mexerica, goiaba,
ameixa.

Desejo
de comer
algo diferente!

Cubos de queijo
Ovos de codorna
Iogurte de frutas
Queijo tipo polengui



Sorvete de iogurte com
frutas

Bolo de de frutas secas ou
frescas

Leite quente com canela

Pipoca de panela

Pão ciabatta, sírio, suco
com patê.

seja bem nutrida

5

bom para seus lanches

Leve um tempo para fazer (menos de 5 minutos!)



gelinhos

Congele suco de frutas ou polpa de frutas com um pouco de açúcar em forminhas de gelo. Experimente vários sabores!

mini pizzas

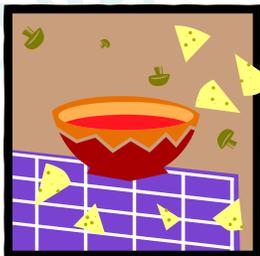
Coloque uma fatia de queijo mussarela e uma rodela de tomate em cima de uma fatia de pão integral, ciabatta ou pão sirio e salpique com orégano e sal. Leve ao forno até o queijo derreter.

Bata leite
com polpa de
frutas congeladas!

tapioca

Espalhe um pouco da farinha de tapioca na frigideira, acrescente mussarela ou queijo coalho ralado por cima, e deixe derreter. Enrole e pronto!

faça torradas em casa
Corte um pão francês do dia anterior em rodelas, regue com um pouco de azeite, sal e orégano, e coloque para assar no forno.



iogurte com frutas

Misture salada de frutas com iogurte natural, e acrescente um pouco de granola ou outro cereal por cima.

frutas no micro

Salpique canela por cima de duas bananas e coloque no microondas por 1:30 minutos. Ou grelhe na panela fatias de abacaxi com canela. Coma quentinho!

Faça um
sanduíche de
peito de peru com
requeijão em pão
integral

seja bem nutrida

5

bom para seus lanches



A maioria das pessoas precisa comer algo entre as refeições, principalmente se são ativas. Se você fica com fome entre as refeições, procure planejar um lanche saudável.

Comer nos intervalos evita você ter muita fome na próxima refeição, além de comer muito mais que seu corpo precisa.

Bebidas energéticas, como Red Bull, podem parecer saudáveis ... mas são caras e contêm grande quantidade de açúcar.

Lanches saudáveis não precisam ser entediantes. Procure buscar receitas novas diferentes e divertidas.

É bom saber...

Comer batatas fritas no lanche pode dar uma satisfação de curto prazo. Alimentos ricos em gordura e açúcar acabam dando um cansaço a longo prazo.

Atenção com a TV! Todos os comerciais querem te convencer a comer mais, comer na frente da TV e te leva a ingerir calorias desnecessárias.

O tamanho da porção conta. Uma porção de uva passa com castanhas dá energia suficiente para uma noite de estudos. Um pacote inteiro não acrescenta muito mais energia!

Mantenha-se energizado evitando lanches pouco nutritivos, com muito açúcar como balas e refrigerantes. Veja na página anterior idéias de lanches saudáveis!

seja bem nutrida

5

bom para seus lanches

Procure lanches como biscoitos integrais, alimentos ricos em proteínas como queijos e iogurtes para te deixar mais tempo saciada.

Junte tudo! Mantenha algumas frutas, salgadinhos assados, cenourinhas ou mesmo uma metade de sanduíche na sua mochila, assim você evita a tentação de comprar na cantina.

Tome leite. Se você precisa sair correndo, tome um copo de leite -isso vai dar mais energia por mais tempo.

Quebre o hábito: 3 formas de evitar beliscar na frente da TV—evite comer enquanto assiste, faça exercícios enquanto assiste, ou assista menos TV!

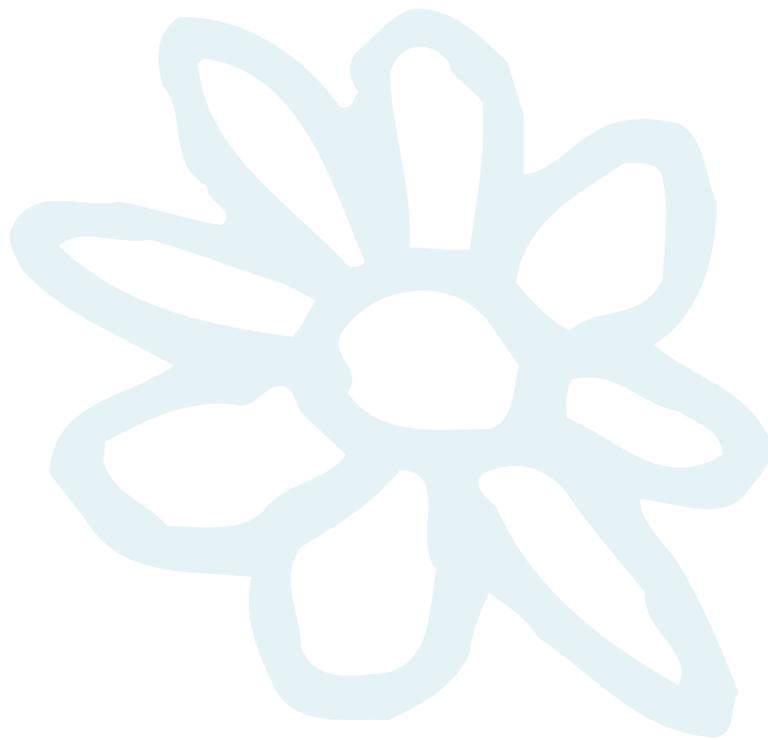
Experi-mente...

Lanches saudáveis significa fazer escolhas adequadas no supermercado. Os rótulos ajudam você a fazer escolhas corretas para o seu corpo. Preste atenção ao tamanho das porções

Guloseimas saudáveis: iogurtes, salgadinhos assados, leite de soja, mix de frutas secas ou misturadas com castanhas. A lista é infinita!

Prepare porções fáceis de levar. Mantenha frutas e legumes cortados prontos na geladeira. Coloque suco de limão nas maçãs e pêras para manter elas frescas e evitar que escureçam.

Os lanches servem para manter sua energia em alta, mas não são uma refeição. Procure consumir de 1 a 2 opções de lanches da página anterior.



"Você imagina o que aconteceria se as meninas transformassem toda a energia que gastam pensando sobre sua imagem em pinturas, textos, teorias, ciência ou esportes?"

Joan Jacobs Brumberg

New Moves

6

Balanço para a vida

Essa sessão vai ajudar você a manter os níveis de estresse sob controle e evitar que sua barriga ronque a tarde toda! Conheça formas simples e gratuitas de ser ativa, como lidar com o estresse em sua vida, e idéias de almoço deliciosas que você pode levar para qualquer lugar.

Seja Ativa

Você pode ser ativa em qualquer lugar...em casa, escola, na academia ou em lugares abertos. Encontre atividades e lugares que te despertam o desejo de ser ativa, que você se sinta confortável e no caminho de um estilo de vida saudável.

Seja Poderosa

ESTRESSE... está em todos os lugares. Você não pode evitar ele completamente, mas pode aprender a praticar formas saudáveis de lidar com ele! Aprenda a fazer escolhas que reduzem seu estresse. É mais fácil do que você pensa, e pode ajudar você a sair desta montanha russa de estresse e encontrar o balanço!

Seja bem nutrida

Fazer um bom almoço ajuda você a terminar o dia com energia e mantê-lo carregado para as atividades do dia seguinte. Um almoço saudável e prazeroso é uma boa forma de manter sua fome em balanço e prevenir as compulsões no final do dia.

seja ativa

6

Para onde ir e o que aprender

No New Moves, você aprendeu sobre a variedade de formas de ser ativa, os benefícios de um estilo de vida saudável, como lidar com os desafios, e os detalhes de determinar um plano. Agora vêm o teste real - manter tudo que você já fez para ser mais ativa. Você tem os fundamentos, agora é com você para manter o ritmo! Veja nas próximas páginas idéias para onde ir.

Sua escola

Sua escola oferece uma opções para ser ativa? Esportes/treinos depois da aula e programas recreacionais facilitam você se manter ativa. Se você não se sente confortável em uma academia sozinha, encontre um parceiro de exercício ou crie "O grupo do New Moves" onde membros da classe podem se encontrar e ser ativos juntos.



seja ativa

6

Para onde ir e o que aprender

Seja ativa em casa

Você não precisa gastar muito dinheiro (ou nada!) para ser ativa em casa. Fazer exercício em casa é uma ótima opção de ser ativa!

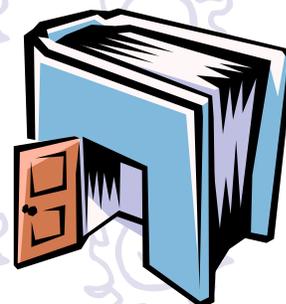
Você pode comprar equipamentos que não são caros para usar em casa, como bandas elásticas, pesinhos, corda, bambolês, e bolas.



Pesos de “Graça”: Use garrafas pet ou de leite (não esqueça de limpar!) com água ou areia como peso.

De graça:
caminhar, dançar,
levantar peso e alongar,
todos são de graça!

Procure DVDs em
liquidação. Você
pode encontrar
opções boas e
baratas!



Veja se existe algum grupo na vizinhança que pratica alguma atividade física!

seja ativa

6

Para onde ir e o que aprender



sapatos

Sapatos que incomodam podem causar dor e machucar-duas coisas que você deve evitar ! Quando se fala de qualidade e funcionalidade, as marcas não importam. Tenha certeza que seus sapatos estão confortáveis e são adequados a atividade que você vai fazer. Por exemplo, tenis de corrida são bons para correr mas não são os melhores para as aulas de aeróbica. Se você não está certo sobre qual usar, um tenis de cross training é a melhor opção. Eles funcionam bem na maioria dos esportes e são os mais versáteis. Você não precisa gastar muito dinheiro!

Por favor, não esqueça amarrar o cadarço!



coisas de meninas

Um soutien deve ser adequado para uma menina ou mulher ativa. Não importa seu tamanho, têm soutiens esportivos adequados para você! Você precisa procurar um que minimize ou elimine o balanço-faça polichinelos ou corra no vestiário para checar.

roupas para suar

Roupas esportivas específicas não são necessárias para ser ativa. Uma camiseta confortável, shorts ou leggings é tudo que você precisa para começar! Se você quer ficar mais confortável, algumas roupas esportivas são delineadas para afastar o suor do corpo, o que ajuda a esfriar seu corpo. Você não precisa gastar muito dinheiro! Procure em liquidações.



estranho mas verdadeiro

O primeiro sutiã esportivo foi feito a partir de duas faixas costuradas juntas.

Nós evoluímos muito !

seja poderosa

6

menos estresse



ESTOU MUITO ESTRESSADA!



O estresse é uma reação natural a situações estimulantes. Acredite ou não, o estresse pode ser bom para você, pois estimula suas ações. O estresse pode ajudar você a focar-se nos estudos quando você vai fazer uma prova ou quando você precisa ter reações em situações de alta pressão, como subir no palco. No entanto, quando seus níveis de estresse se mantêm elevados, o seu corpo pode se prejudicar.

Estresse pode ser um problema se ele for prejudicial a você e as pessoas ao seu redor. Brigar, correr riscos sem segurança, usar drogas e álcool, machucar-se, ou ter compulsões alimentares são comportamentos que levam a mais estresse e problemas. Converse com pessoas de confiança sobre isso.

O estresse constante faz mal para sua saúde e você:

-  sistema imune, predispondo você a doenças .
-  pele, leva a doenças como psoríase.
-  apetite, deixando você com mais vontade de comer alimentos não saudáveis
-  níveis hormonais, deixando você mal-humorada e cansada.

Seu corpo produz cortisol quando você está estressada. Esse hormônio do estresse pode te dar energia, no entanto quando os níveis de cortisol permanecem elevados isso pode levar a insônia, ganho de peso, e outros problemas físicos.

Estresse de longo prazo causa estragos no corpo. Se você fica estressada com algo por muito tempo ou se alguma situação está fora de controle, procure um profissional da área da saúde mental.

seja poderosa

6

menos estresse

Amigos. Notas. Família. Relacionamentos. Dinheiro. Seu futuro. Estas são algumas coisas que podem causar estresse em sua vida. Todo mundo se estressa, e todos nós o enfrentamos de formas diferentes- algumas saudáveis e outras não tão saudáveis. Abaixo estão algumas formas **não saudáveis** de lidar com estresse que geralmente leva a mais estresse.

Comer
muito ou muito
pouco

Faltar
na escola ou
trabalho

Dormir o dia
todo ou dormir
pouco

Diminuir-se

estresse

Roer as
unhas

Cortar-se

Gritar !

Chorar
muito

Isolar-se

Assistir TV o
dia todo

provocar brigas

Dores de cabeça, dor de estômago, e dor nas costas são sintomas físicos comuns decorrentes do estresse. Veja a página seguinte para ver formas saudáveis de lidar com estresse !

seja poderosa

6

menos estresse

formas saudáveis de lidar com situações difíceis

Relaxe.
Dance, pratique
lutas, corra ou
caminhe- qualquer coisa
que ajude você a aliviar
o estresse e a limpar
sua cabeça.

Coloque
o foco dentro
de você. Medite,
reze, faça ioga, ou
outras atividades que
envolvam mente/corpo,
que acalmem o caos que
você está sentindo.

Que pressa !
O exercício faz
você se sentir melhor
devido ao bem estar das
endorfinas, o hormônio
do “bem estar”.

Durma
o suficiente.
Dormir bem todas as
noites ajuda seu corpo
e mente terem um
melhor desempenho.

Escute música.
A música pode
elevar seu espírito.
Dance ou caminhe
ouvindo música.

Encontre-
se com pessoas
positivas. Caminhe
com um amigo ou
converse com uma pessoa
que pode te ajudar
durante os momentos
difíceis.

Quando você
realmente está
ocupada, pausas podem
ajudar (alongar-se ou
caminhar). Dar à sua mente
e corpo uma pausa é uma
forma fácil de
você se renovar.

Pausa
recreativa.
Encontre passatempos
e atividades divertidas
que você goste, que
faça seu corpo se
desligar do estresse.

Faça refeições
regulares e lanches
nos intervalos. Isso
evita que você fique
mal-humorada e
irritada.

Outras formas saudáveis de lidar com os dias difíceis ?

tome um banho quente, leia um bom livro, assista um filme engraçado, escute música

Sua lista: _____

seja poderosa

6

menos estresse

Todos nós nos estressamos, e tornamos as situações mais estressantes reagindo de forma negativa e deixando nós mesmos ou os outros mais tristes.

A forma de reduzir o estresse é reconhecer o que te estressa, como você reage a isso, e encontrar formas mais construtivas de reagir a ele. Veja um exemplo de uma situação estressante, como essa pessoa reagiu de uma forma não saudável, e uma idéia de como mudar. Nos espaços abaixo, preencha com uma situação estressante que você passou recentemente, e como você pode reagir da próxima vez.

Situação	Escala de estresse 1 (baixo) 10 (alto) e emoções	Eu ajo da seguinte forma	Da próxima vez eu vou tentar
<i>Meus amigos saíram ontem à noite e não me chamaram. Eu me senti ignorada</i>	8 <i>Louca, machucada, e traída.</i>	<i>Eu sentei na frente da TV, e fiquei me remoendo por dentro.</i>	<i>Sair para andar, conversar com minha mãe, ou escutar minhas músicas favoritas</i>

Evite que o estresse saia do controle!
planeje suas estratégias e fique com elas!

seja poderosa

6

menos estresse

Estresse pode causar tensão muscular, especialmente no pescoço e ombros, o que pode causar dor e redução de fluxo sanguíneo para o cérebro. A seguinte sequência de alongamentos pode ser feita em qualquer lugar e fornece uma pausa física e emocional no seu dia.

Alongando o pescoço



Sente-se em uma cadeira com suas costas e cabeça retas. Vire sua cabeça com a intenção de olhar por cima do seu ombro esquerdo, mantendo o nível de sua cabeça (tenha certeza que seu queixo não esteja dobrado ou levantado). Mantenha-se nesta posição por 3 respirações profundas. Volte sua cabeça lentamente para frente. Repita olhando sobre seu ombro direito e depois retorne ao centro. Traga sua cabeça lentamente para frente, levando o queixo em direção ao peito, mas sem perder o alinhamento da coluna. Para enfatizar o alongamento, você pode trazer a cabeça mais para baixo e colocar o peso das suas mãos sobre a nuca, mas sem empurrar. Permaneça na posição por 3 respirações. Bem devagar, retorne para a posição inicial. Repita para cada direção.

Alongamento das costas



4Deixe sua cadeira a uma distância suficiente da mesa ou balcão para que você tenha espaço para se esticar para a frente. Coloque os dois pés paralelos e totalmente apoiados no chão. Incline-se para a frente levando o tronco sobre as coxas. Relaxe seus braços e seu pescoço e deixe o seu peso cair para a frente tentando aproximar as pontas dos dedos no chão. Permaneça nesta posição por 5 respirações. Lentamente, desenrole a coluna até retornar a posição inicial. Desenrole a coluna deixando o olhar voltado para o umbigo. Fique bem ereta, apoie as mãos sobre suas coxas, relaxe os ombros e volte o olhar para a sua frente. Fique nessa posição por duas respirações e depois relaxe.

Alongamento dos ombros



Sente-se em sua cadeira com as costas retas e os ombros relaxados. Alcance seus braços para trás e tente entrelaçar os dedos atrás das costas. Expire. Tente aproximar as escápulas e os cotovelos. Segure esta posição por duas respirações. Inspire, relaxe seus ombros e cotovelos e retorne os braços a posição inicial. Repita este exercício lentamente três vezes.

A respiração profunda pode ajudar você a se sentir menos estressada. Respire 5 a 10 vezes profundamente e imagine que cada respiração está atingindo cada parte do seu corpo, do seus pulmões até seus pés.

seja bem nutrida

6

vamos almoçar

Dias cheios podem ser estressantes, mas pular o almoço pode fazer as coisas ficarem piores. Quando você mesma prepara seu almoço, você pode colocar os alimentos que você gosta, e a quantidade que você precisa. Veja nas próximas páginas sugestões de almoço!



O que você comeria ?

Sua idéia de almoço

seja bem nutrida

6

vamos almoçar

Idéias de almoço nutritivo e rápido em casa



Macarrão com
brócolis e
queijo ralado
Banana
Suco de laranja



Arroz com cenoura
e ervilha
Filé de frango
Banana com canela no micro



Polenta cremosa
de caneca com
linguiça
Suco de acerola



Omelete de queijo com
tomate e ervilha
Arroz/torradas
Laranja



Batata recheada
com requeijão e
presunto picado



Salada de alface
e tomate



Salada de folhas com
tomate, cenoura ralada,
pepino, peito de peru,
queijo branco e manga

Torradas ou pão para
acompanhar

Arroz com brócolis,
frango desfiado
e queijo

Mexerica



Talharim
com molho branco,
frango desfiado e
seleta de legumes

Suco de abacaxi



Churrasco no pão
(Pão francês com bife,
alface e tomate)
Suco de maracujá

VEJA OUTRAS OPÇÕES NO LIVRO DE RECEITAS
INVENTE E CRIE OUTRAS VARIAÇÕES !

seja bem nutrida

6

vamos almoçar

Opções saudáveis de almoço !

Frutas	Verduras e legumes
Maçã Banana Mexerica Ameixa Goiaba Uva Kiwi Melão pêssego pera Suco de frutas Salada de frutas Ameixa seca Damasco seco Uva passa	Cenoura ralada Tomate Tomate cereja Alface Rúcula Agrião Repolho Acelga Salsão pepino Berinjela Beterraba ralada pimentão Abobrinha Chuchu Escarola Brócolis



CONSULTE IDÉIAS PARA O SEU JANTAR NO LIVRO DE RECEITAS
INVENTE E CRIE OUTRAS VARIAÇÕES !

seja bem nutrida

6

vamos almoçar

Mantenha o equilíbrio. Escolha um alimento de cada categoria !

Carnes e outras fontes de proteínas	Arroz, pão, massa, batata, mandioca
<p>Origem animal:</p> <ul style="list-style-type: none">Carne bovinaFrancopeixeOvoLinguiçaSalsichapresunto  <p>Origem vegetal:</p> <ul style="list-style-type: none">Nozes (amêndoas, castanha de cajú, castanha do pará, nozes, etc.)Carne de sojaFeijões (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, feijão branco)	<ul style="list-style-type: none">ArrozArroz IntegralBatata cozidapurê de batataMandioca cozidaMacarrãoPanquecaMilho VerdePolentaFarofapão francêspão integralpão de formaTorrada 

seja bem nutrida

6

vamos almoçar

Uma forma de não comer demais é ter certeza de que você comeu o suficiente na hora do almoço todos os dias.

Pular o almoço significa uma perda importante de nutrientes essenciais para o desenvolvimento.

Quando for escolher seu almoço tente colocar em prática seus conhecimentos sobre variedade e quantidade, para garantir que você está consumindo os nutrientes para se manter saudável.

Aproveite o almoço para contribuir com o consumo de frutas e vegetais. Varie as suas escolhas, e assim seu paladar nunca ficará cansado!

É bom saber...

Almoçar em casa, compartilhando os conceitos de alimentação saudável ajuda você e seus familiares a terem uma melhor qualidade de vida!

Economize dinheiro. Comer em casa é mais saudável, possibilita muitas variações e você gasta muito menos!

Um almoço saudável melhora a sua vida, você se sente com mais energia para as atividades ao longo do dia!

Almoce sempre no mesmo horário, isso ajuda a regular o apetite durante o dia.

seja bem nutrida

6

vamos almoçar

Tente lembrar. Quais eram seus alimentos favoritos quando você era criança? Tente resgatar as boas lembranças sobre sua alimentação.

Quando comer na cantina, tente fazer escolhas equilibradas, que tal um suco de frutas natural com um salgado assado?

Procure variar as preparações do almoço. Coloque a mão na massa! Use a sua criatividade, procure receitas na internet, e você verá que o resultado é muito gostoso!

Faça um "picnic com sua família ou amigos" no parque. Cada pessoa pode trazer um prato, como salada, frutas, sucos, pães e recheio para os pães.

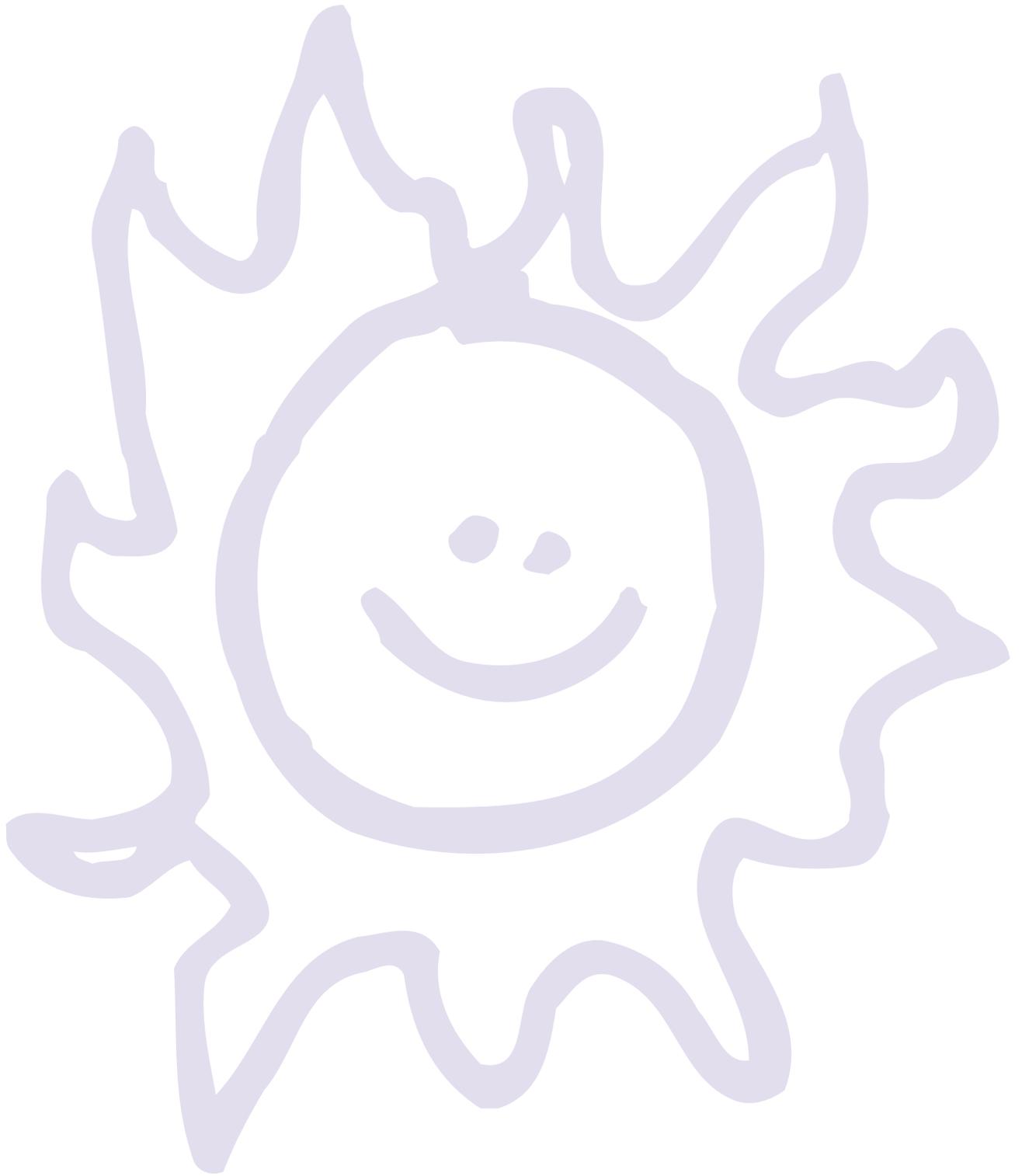
Experi-mente...

Seja criativa. Faça uma lista de tipos de sanduíches que você pode levar na bolsa para quando não puder comer em casa. Para ter idéias, veja as receitas no final da apostila.

Sem tempo de preparar o almoço? Deixe sempre um pouco de comida do dia anterior na geladeira. É só aquecer!

Em casa, procure, sempre que possível, almoçar com alguém, sentado à mesa. É sempre mais agradável e prazeroso.

Procure sempre montar o prato do almoço com um alimento fonte de carboidrato (Ex: arroz), um de proteína (Ex: bife), e um de vitaminas e minerais (Ex: salada, legume refogado ou uma fruta)



"Grande parte de nossa felicidade depende da nossa disposição, e não das circunstâncias."

Martha Washington

New Moves

Soluções reais para
uma vida real

7

Checando a realidade - você pode ser saudável nessa vida corrida (e geralmente pouco saudável). Essa sessão vai ajudar você a superar os desafios de ser ativa, observar como nós costumamos nos comparar aos outros, e como comer saudável fora de casa.

Seja Ativa

Torne o exercício um hábito identificando as suas barreiras para a prática.

Cansada ? Pensa que ser ativa é muito caro ? Pensa que o exercício é entediante ? Não importa o que está atrapalhando, meninas como você ultrapassaram os obstáculos e aumentaram sua atividade.

Como você vai começar e se manter ativa ?

Seja poderosa

Você já se flagrou pensando que gostaria de se parecer com alguém? Parece comum, mas comparar-se com os outros não leva a nada, a não ser a um sentimento ruim sobre nós mesmas. Vamos nos sentir bem, apreciando a nossa própria beleza interna e externa.

Seja bem nutrida

VOCÊ PODE fazer escolhas saudáveis quando come fora. Você tem opções saudáveis em todos os lugares que escolher. Mas lembre-se de comer quando você está com fome, não somente porque está na sua frente !

Todo mundo têm desafios em ser ativo e se manter fisicamente ativo- a chave para se manter ativo é conversar sobre essas questões. Nas próximas páginas, veja os desafios comuns de ser ativo e algumas formas de superá-los.



Pergunta ao treinador

Q: Eu quero ser mais ativa, mas eu preciso de ajuda para começar. Quais motivos levam as pessoas a se movimentarem? -Joana, 13

A: Grande questão! Eu tenho uma cliente que coloca R\$1 em uma jarra cada vez que se exercita. Ela pode usar o dinheiro como recompensa para ela mesma, como comprar CDs, roupas novas esportivas, ou para fazer a unha. Outra pessoa coloca em um gráfico na sua parede e dá a ela mesma uma estrela para cada 10 minutos de atividade. Então toda vez que ela desanima, ela olha para todas aquelas estrelas e percebe que ela é mais ativa do que pensava. A motivação é algo pessoal, mas algumas coisas que funcionam para os outros são:

- monitorar suas atividades em um gráfico, calendário ou agenda
- ter uma amigo para acompanhar nos treinos
- tentar novas atividades
- fazer coisas que gosta (ou que pelo menos goste dos benefícios!)
- usar a regra dos "10 minutos" nos dias em que não está se sendo ativa

seja ativa

7

nada pode te parar agora !



formando hábitos

A chave para ser e se manter ativa é tornar isso um hábito. Os hábitos são formados quando fazemos coisas de forma consistente durante um período de tempo. Pode parecer um desafio a primeira vista, mas durante o tempo (algumas semanas e meses) você vai tornar o hábito de ser ativa parte de sua vida -um que vai valer a pena manter !

Você sente que as coisas impedem que você seja mais ativa? Nas próximas páginas, as meninas compartilham idéias para lidar com os desafios. Você pode ser mais ativa se quiser !

Existem muitas formas de se movimentar não importa o quanto você está ocupada, cansada de fazer exercícios, ou com falta de energia. Vire a página e comece !

Qual é o seu desafio?

seja ativa

7

nada pode te parar agora !

"Eu prometi para mim mesma que seria ativa por 10 minutos. Geralmente eu me sinto bem e continuo- faz passar minha moleza da tarde e me mantêm fora do hábito mental de "tudo ou nada" que eu costumava adotar para fazer exercício." Sara, 14

"Eu tento lembrar da sensação que eu tinha depois de caminhar: energizada e relaxada. Isso sempre me mantêm no caminho." Andrea, 13

Eu estou
muito cansada !

"Eu estou sempre cansada, por que eu fico tão estressada com a escola e a vida que até perco o sono. O exercício me ajuda a reduzir o estresse de forma que consigo dormir bem" Graziela, 14

"Eu tento me lembrar da sensação que tenho depois do exercício." Lara, 13

"Quando o carro do meu pai quebrou, eu tive que ir caminhando para a escola. No começo eu fiquei louca com isso, mas eu percebi que mesmo chegando em casa cansada, eu sentia que tinha mais energia. Nesses dias, eu resolvi mudar o percurso e passar perto do parque, adicionando mais 20 minutos de caminhada". Júlia, 14

"Eu parei de pular o almoço e acho que fiquei menos cansada depois da escola. Eu como sempre uma banana ou maçã após o exercício e me sinto muito bem." Maria, 14

"Eu percebi que ser ativa me ajuda a dormir melhor. Eu me sinto mais energizada depois de me exercitar, e eu tenho um sono melhor à noite, de forma que eu consigo funcionar melhor no dia seguinte !" Daniela, 13

seja ativa

7

nada pode te parar agora !

“Eu enchi potes de limpeza com água e usei eles como peso. Acrescentei mais água a cada duas semanas para eu me sentir desafiada. As alças facilitaram o uso deles “ Ana, 14

“Eu arranjei um trabalho em uma academia. Eu tenho acesso livre as atividades da academia. Por isso não tenho desculpas para não praticar exercícios.” Mariana, 15

“Eu estou sem dinheiro nenhum, então eu tenho dançado com música no meu quarto.” Fernanda, 13

“Minha vizinha têm uma bicicleta que ela não está usando, então ela me deu. Eu arrumei ela, e agora posso ir passear no parque ou na ciclovia” Katia, 14

É muito caro !

“Minhas amigas e eu inventamos danças e ensinamos para os outros.” Paula, 14

“Eu caminho. É de graça e eu economizo dinheiro com o passe de ônibus.” Juliana, 14

“Eu encontrei um par de patins em liquidação. E agora eu uso eles todo o tempo que posso-foi um achado !” Karina, 14

seja ativa

7

nada pode te parar agora !

"Eu gravo meus programas favoritos e ando na esteira enquanto assisto eles" Ana, 13

"Eu percebi que gasto 2-3 horas por noite na frente da TV-mais do que eu pensava ! Eu ainda assisto meus programas favoritos, mas ao invés de ficar no sofá eu faço alguma coisa antes ou depois do meu programa e raramente fico sentada por mais de uma hora." Renata, 14

"Eu me mantenho ativa usando meu próprio corpo como transporte - Eu caminho até a escola"
Laura, 15

"Eu faço 10 minutos de movimento sempre que possível, como caminhar enquanto espero o ônibus. No final do dia eu fiz pelo menos 30 minutos de atividade ou mais." Camila, 14

Não tenho
tempo para ser ativa

"Meus amigos e eu gastamos nosso tempo fazendo algo ativo-nós caminhamos, andamos de bicicleta, ou vamos para a academia juntos regularmente. Uma vez por mês, nós tentamos algo novo e temos feito coisas novas como trilhas perto da cidade, aulas de mergulho, aulas de dança. Nós raramente ficamos parados sem saber o que fazer." Simone, 14

seja ativa

7

nada pode te parar agora !

“Minha escola têm 3 escadas, eu fiquei com vergonha de como fiquei sem ar ao chegar no último andar. Isso me inspirou a exercitar com mais frequência e em um mês eu estava subindo as escadas sem ficar cansada !” Teresa, 14

“Eu não sou uma atleta - na verdade sou o oposto. Meu professor de teatro me mostrou que existem muitas formas de se movimentar que não vêm de uma competição!” -Bruna, 14

Eu não sou
atleta

“Eu sou sempre escolhida por último nos times - NINGUÉM me quer no time - NINGUÉM quer que eu jogue com eles - então não sou do tipo que gosta de participar de times. Eu disse isso para uma amiga da minha mãe (ela é personal trainer) e ela disse que ela também era uma das últimas a serem escolhidas. Encontrar alguém ativo que era como eu me fez pensar que eu também poderia ser ativa. Ela ainda me deu duas sessões de graça !”
Gabriela, 14

“Eu achava que as pessoas iriam rir de mim por eu não ser habilidosa e boa nos esportes ! Eu comecei a caminhar e jogar frisbee com um amigo. Ninguém riu ou apontou - não foi como as experiências ruins das aulas de ginástica. Isso me deu confiança para experimentar outras atividades.” Shirley, 14

“Eu faço muitas caminhadas-sem grandes preparações”
Joana, 14

“Eu fiquei um pouco dolorida na primeiras vezes que eu levantei peso, mas isso passou, e agora eu me sinto bem no dia seguinte.” Glória, 14

seja ativa

7

nada pode te parar agora !

Eu pedi ao instrutor da academia para me mostrar como usa o equipamento de ginástica, e agora eu sei o que fazer. Essa confiança fez muita diferença.” Patricia, 14

“Eu caminho. Eu não preciso ir à academia. As vezes eu escuto música, mas muitas vezes eu fico em silêncio”. Gabriela, 13

“Eu faço exercícios em casa com programas de exercícios na TV. Assim eu consegui criar as minhas próprias rotinas.”
Angela, 13

Eu não me sinto confortável na academia

“Eu perguntei para a minha amiga se ela gostaria de ir comigo na academia por que me sinto nervosa nestes lugares. Depois de 2 meses de treino, eu e minha amiga estamos em forma.”

Cristina, 14

“EU VISITEI VÁRIAS ACADEMIAS ATÉ ENCONTRAR UMA QUE EU GOSTASSE. EU EXPERIMENTEI ALGUMAS ONDE OS INSTRUTORES ERAM RUDES E POR ISSO NÃO ME SENTIA CONFORTÁVEL. EU ENCONTREI UMA PEQUENA PERTO DE CASA EM QUE O PESSOAL É BEM LEGAL.”
ADRIANA, 13

“Eu coloco meus fones de ouvido e me concentro na música. Minha única preocupação é se não estou cantando muito alto !”
Dora 14

“Eu não considero meu corpo bem delineado mas eu percebi que na academia existem vários tipos de corpos. Algumas pessoas estão realmente em forma, mas têm um monte que são como eu.” Samanta, 14

seja ativa

7

nada pode te parar agora !

"Eu adoro dançar, mas eu nunca fiz aulas antes, então eu me inscrevi na aula de hip-hop. É muito divertido e estou ansiosa para que chegue logo a próxima aula!" Yasmin, 13

"Eu caminho até a escola e também até o mercado. Ter um propósito me ajudou a começar. Agora até me diverto pelo percurso !" Silvia, 14

"Eu adoro ler, então eu leio enquanto caminho na esteira. Às vezes eu leio livros para a escola também ! Sara, 14

Fazer exercício
é chato

"Cada dia eu faço uma aula diferente na academia."
Paula, 14

"Eu encontro minha amiga para andar de patins. Nós não somos tão boas, mas nos divertimos muito !" Renata, 14

"Eu crio uma lista nova com minhas músicas favoritas no meu celular todo mês. Eu caminho na esteira ou na trilha do parque com meus fones."
Mariana, 13 anos

"Eu geralmente ficava em casa sozinha depois da escola e costumava sentar na frente da TV até o jantar. Agora eu ligo a música e fico dançando. Eu fico menos entediada e me sinto melhor." Sandra, 13

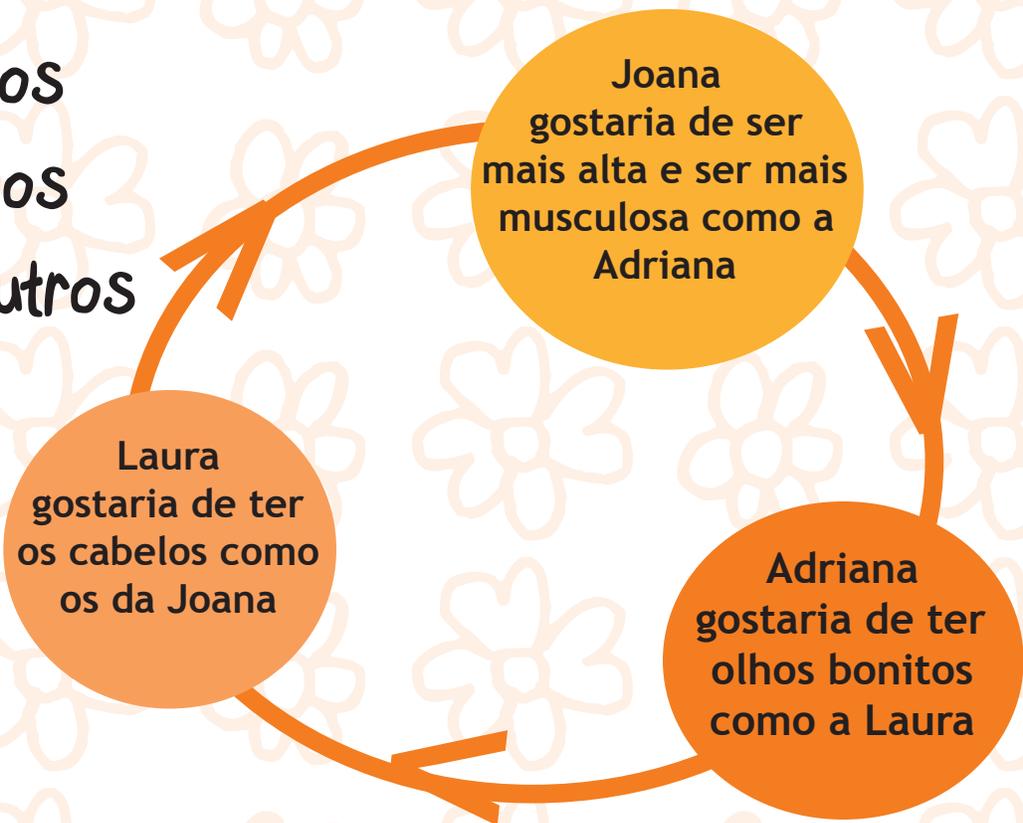
"Eu entrei num time de futebol de meninas da escola. Nós jogamos no parque aos finais de semana, e é muito divertido. Eu conheci várias pessoas novas." Raquel, 14.

seja poderosa

7

A armadilha da comparação

Quando nos
comparamos
com os outros
entramos
num
ciclo
sem fim.



É muito comum as pessoas escolherem o que não gostam em si mesmas e se compararem com outras que elas PENSAM que são melhores neste aspecto em particular.

No exemplo acima, a Joana não gosta como ela é, então ela sempre se compara com as meninas altas. O que os outros pensam? Todos pensam que a Joana é uma cantora muito talentosa com um grande senso de humor e muito carinhosa com as pessoas. Elas não pensam que ela é menos por ser baixa!

seja poderosa

7

A armadilha da comparação

Vamos parar com esse ciclo !

Aparência não é tudo. Enquanto as meninas geralmente focam na sua aparência, a maioria das pessoas gostam de você por causa da sua personalidade, de como você as trata e de suas atitudes. Sentir-se bem consigo mesma pode ajudar você a não cair na armadilha da comparação.

O que você pode fazer para não cair na armadilha da comparação ?

Algumas idéias:

- Foque-se em suas qualidades.
- Vá além da aparência-muitas pessoas focam somente em sua própria aparência e não em quem elas são como pessoas.
- pense no que seus amigos falam que gostam em você.
- perceba-se como uma pessoa inteira.
- Desafie os seus próprios pensamentos negativos
- Evite as conversas sobre a aparência das outras pessoas.
- Saia com pessoas que fazem você se sentir bem
- Suas próprias idéias _____

seja poderosa

7

A armadilha da comparação

Conversa sobre peso

Você já passou por uma situação como essa ?

Maria, Roberta, Meire, e Julia são muito amigas. Elas adoram ir ao shopping e sair para dançar juntas, mas a maior parte do tempo elas saem e conversam. As vezes elas conversam sobre a aparência delas. Geralmente começa com uma delas dizendo "Eu preciso perder peso", ou "Eu gostaria de ser mais magra" ou "Eu não gosto das minhas pernas". Na maioria das vezes alguém responde "Não, não sou eu que preciso perder peso". Logo todas as meninas começam a pensar e se preocupar com sua aparência. No fim da conversa, todos estão pensando no que não gostam em si mesmas e se sentindo mal consigo mesmas e com seus corpos.

Tempo de discussão

P: De qual forma as meninas da história podem mudar essa conversa para que todas se sintam bem ao final da conversa ?

R: Algumas pessoas iniciam este tipo de conversa porque elas não se sentem bem consigo mesmas, outras falam desta forma para chamar a atenção, e algumas simplesmente não sabem sobre o que falar. Às vezes é uma combinação destas razões. A "conversa sobre peso" não é positiva, e também não ajuda as pessoas se sentirem bem consigo mesmas. As vezes esse tipo de conversa não é sobre peso, mas pode ser sobre o cabelo, roupa, e outras coisas que tenham a ver com sua aparência. Não importa qual for o assunto-focar-se no que você não gosta em você e os outros pode prejudicar sua auto-estima. Veja a página seguinte para ter idéias de outras meninas em como evitar a "conversa do peso" e como manter você e sua conversa mais positiva.

Vamos falar de outras coisas !

seja poderosa

7

A armadilha da comparação

Pode ser difícil você se sentir bem quando você se compara frequentemente com celebridades e pessoas ao seu redor. Abaixo estão alguns pensamentos de outras meninas que estão tentando ultrapassar a barreira da comparação e a “conversa do peso” em suas vidas.

Idéias de outras meninas

- ✿ Foque-se no que seu corpo pode fazer em vez da sua forma e aparência. Por exemplo, quando sua amiga disser “Eu odeio minhas pernas.” Lembre ela de que “sua pernas é que te permitem andar de bicicleta tão rápido”.
- ✿ Crie a campanha “sem conversa do peso” com seus amigos e família. Faça um acordo para mudar o assunto quando as pessoas começarem a falar mal de seus corpos ou aparência.
- ✿ Afaste-se. Se seus amigos ou família insistirem neste tipo de conversa, evite eles e tente discutir outros assuntos com eles.
- ✿ Evite fazer brincadeiras sobre a aparência, peso e tamanho de outras pessoas.
- ✿ Quando você receber um elogio, agradeça.
- ✿ Gaste tempo com pessoas que te ajudam você a se sentir bem.
- ✿ Evite falar “Eu estou gorda”, falar sobre peso ou outras coisas que você não gosta na sua aparência.
- ✿ Não sinta-se mal só para ajudar alguém se sentir melhor quando eles “conversam sobre peso.”
- ✿ Resista a tentação de julgar as pessoas sobre seu peso e tamanho.
- ✿ Conte aos seus amigos o que você gosta neles.
- ✿ Suas próprias idéias:

seja bem nutrida

7

fatos sobre os Fast Food

Você não precisa deixar de comer fora para comer saudável. Nas próximas duas páginas você vai encontrar muitas idéias para fazer escolhas saudáveis fora de casa. Com tantas opções tentadoras, a praça de alimentação é um lugar fácil de comer mais do que precisamos. Evite ir para a praça de alimentação com muita fome. Você provavelmente vai fazer escolhas inadequadas!

Duas fatias de pizza de mussarela com vegetais.

Divida o prato com uma amiga ou peça uma porção individual.

Batata assada: experimente com cogumelos, azeite, e requeijão light

no shopping

sorvete de iogurte com calda de frutas vermelhas

Monte sua salada

Wrap de legumes e frango

Prepare sua massa com legumes e molho al sugo

um hamburger

Vitamina de frutas com iogurte ou leite

Sanduíche com vegetais, peito de peru e queijo, e tempero que desejar sem maionese

seja bem nutrida

7

fatos sobre os Fast Food

No restaurante fast food

muito tempero?

Procure pedir o tempero da salada separado e coloque em menor quantidade.

Evite os temperos à base de maionese, prefira os com azeite.

Quando for pedir um cheeseburger ou outro sanduíche peça sem maionese ou que ela venha separado.

Quando for escolher o prato ou o sanduíche, dê sempre preferência aos que contém carnes grelhadas.

Procure sempre escolher uma porção que seja suficiente para você. Se achar que será maior do que sua fome, tente dividir com uma amiga, ou leve o que sobrou para casa.

Quer comer uma pizza ? Escolha uma que contenha algum vegetal. Ex: escarola, rúcula, tomates, cogumelos, palmito, brócolis, abobrinha.

Se optar por comer em restaurantes por quilo, procure visualizar primeiro tudo que eles oferecem, pense no que realmente está com vontade comer e só depois faça o prato.

Acompanhamentos e sobremesas

Saladas ou vegetais são mais saudáveis e saciam mais do que batata frita.

Quando for comer em lanchonetes tipo Mc Donald's ou Burger King, procure pegar as porções menores de acompanhamentos, como a indicada para crianças.

Se optar por comer uma porção de batata-frita, queijo, linguiça, etc. procure dividir com as amigas.

Escolha frutas frescas, ou doces feitos com frutas, ao invés de doces com muitos cremes e chocolate.

Tome um sorvete de iogurte ao invés de um milk-shake, ou sorvetes com cobertura de chocolate, castanhas e chantilly.

seja bem nutrida

7

fatos sobre os Fast Food

fora de casa

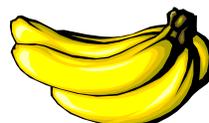
Você também pode comer saudável na cantina da escola, na merenda escolar ou em locais próximos à escola, como na padaria. Em todos esses locais existem opções saudáveis, basta colocar seus conhecimentos em ação !

Na cantina ou padaria

Use o seu conhecimento sobre escolhas saudáveis !



Quer algo salgado? Experimente salgados assados, como esfiha, pão de batata, pão de queijo, salgadinhos de pacote assados, sanduíche natural, biscoitos tipo club social, pão na chapa, misto quente.



Vontade de doce ? Que tal uma barrinha de chocolate, um bombom, um picolé de frutas, uma salada de frutas, uma vitamina de morango com leite, uma fatia de bolo sem recheio, uma banana passa com açúcar, arroz caramelizado.



Com fome ? Experimente comer um sanduíche ou uma vitamina de frutas com iogurte ou leite.

Com sede ? Água, suco de frutas, chá quente ou gelado são opções melhores que bebidas açucaradas.



seja bem nutrida

7

fatos sobre os Fast Food

“Posso pedir ?”

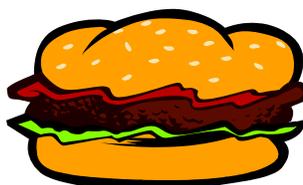
Suas idéias para tornar o fast food saudável.

Item original do cardápio	Usando o cardápio, selecione novos alimentos ou modifique os itens para tornar eles escolhas saudáveis	Idéias de como aumentar frutas e vegetais, mudar ou retirar um condimento.
Sanduíche Big Mac	Sanduíche com frango grelhado	Alface, tomate, cebola sem maionese e queijo.

O tamanho das porções têm aumentado, de uma forma que o que nos oferecem é muito mais do que nosso corpo precisa. Por exemplo um hamburguer da década de 50 pesava 45 g, as versões de hoje chegam a ter 200 g só de carne !



1950



Hoje

seja bem nutrida

7

fatos sobre os Fast Food

Muitos restaurantes fast food estão começando a prestar atenção na procura por escolhas saudáveis.

Você sabia ?
Os restaurantes fast food possuem cores atrativas na fachada e uma estrutura planejada para que o cliente não permaneça muito tempo.

Comer muitos alimentos do tipo fast food pode levar a problemas como ganho de peso ou diabetes.

Comer muito fast food pode tirar a energia do seu corpo e trazer efeitos negativos no seus:

- pensamentos
- emoções
- níveis de energia
- peso

É bom saber...

Você não precisa desistir de sabor gostoso para comer saudável fora de casa.

Muitos restaurantes aceitam fazer modificações nos pratos.

Se você exagerar em alguma refeição no fast food, procure balancear o resto do seu dia ou no dia seguinte, mas sem fazer dieta !

Evite as ofertas por pequena diferença de preço. Aceitar o tamanho maior só vai acrescentar mais calorias e gorduras desnecessárias !

seja bem nutrida

7

fatos sobre os Fast Food

Quando você sabe que a porção é grande, peça metade da porção, divida com um amigo, ou escute seu corpo e pare de comer quando se sentir cheia.

Quando for comer em restaurante tipo rodízio não vá com muita fome! Procure comer o que gosta e na quantidade que seu corpo precisa.

Procure ajustar seu pedido de acordo com suas escolhas inteligentes.

Não se encha de refrigerantes. Quando for comer fora, opte pela água ou suco natural. Se quiser tomar refrigerante pegue um copo pequeno.

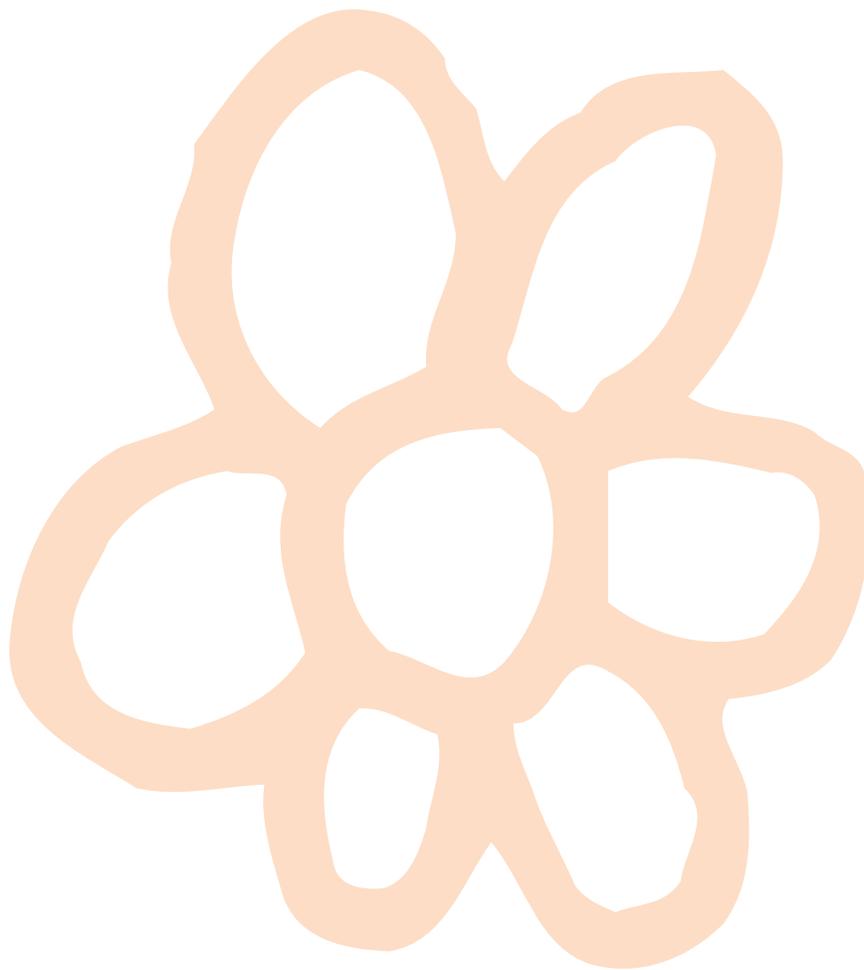
Experi
mente...

Escolha vegetais grelhados ou saladas como acompanhamento ao invés da batata frita. É uma boa forma de aumentar o consumo de vegetais.

Procure por pratos no cardápio que sejam grelhados, no vapor, e individuais.

Substitua!
Troque a batata frita por purê ou batata assada, o bife a parmegiana pelo grelhado.

Procure ir à fast foods que tenham um cardápio variado, e opções saudáveis que atendam suas necessidades.



"Finalmente o sucesso não é medido pelos primeiros lugares. É medido pelo caminho que você percorre: como você lida com os desafios e os obstáculos que você encontra nele."

Nicole Haislett

Uau ! Você percorreu um longo caminho desde que começamos.

Essa sessão vai ajudar você manter-se ativa, refletir sobre onde você estava e onde está agora, e fazer planos para o futuro.

Como manter vida saudável !

Seja Ativa

Mantenha-se em forma. Ser ativa para o resto da vida é muito mais fácil do que você pensa. Mantenha as coisas que você gosta de fazer e tente novas atividades quando quiser. Se você sair fora do hábito, não fique mal, apenas comece de novo, e antes que você perceba, você vai estar de novo no caminho.

Seja poderosa

Seja poderosa. Você é fenomenal ! Mantenha suas escolhas positivas, determinando e alcançando metas e enfrentando os pensamentos negativos. Cuide de seu corpo e mente !

Seja bem nutrida

Seja bem nutrida. Mantenha seus bons hábitos de beber água, comer frutas e vegetais, e fazer refeições regularmente. Renove seu compromisso de evitar fazer dietas e pular refeições. Mais importante, escute seu corpo...coma quando está com fome e pare quando estiver saciada !

seja ativa

fique em forma e
poderosa para sempre !

8

Mantendo seu hábitos de atividade física

No programa, você esteve fisicamente ativa por pelo menos 2 vezes na semana, participando de treinos de força, e experimentando novas formas de ser ativa. O final das aulas significa que manter se ativa será com você. Mas, não tenha medo ! Com um pouco de planejamento, você consegue !

Não têm nada melhor do que um bom treino!

Independente de como você se sente fazendo exercício, você provavelmente se sente melhor quando se exercita regularmente. Ninguém mais pode te dar essa sensação - você têm que conquistá-la e manter seu hábito.

Primeiro, movimente-se ! Energia é um grande fator para se manter num programa de exercício. Continue a caminhar, dançar, ou fazer o que gosta assim que o programa terminar. Pense no melhor horário para você se manter ativa, no que gosta de fazer e faça um plano para se manter ativa. Você pode fazer sozinha, com uma amiga, com alguém da família, ou do programa. Pergunte para as pessoas ao seu redor - existem outras meninas na sua sala que também querem ser ativas.

Eu adoro...

Se você realmente gosta de dançar hip hop ou praticar alguma luta, encontre formas de mantê-las fora da escola. Procure locais perto de casa que ofereçam essas atividades.



Eu quero jogar futebol, basquetebol, ou handbol !

Se você gosta de jogar basquete ou outros esportes de equipe, experimente criar um time na escola ou jogar em um parque, ou pergunte ao seu professor de educação física se ele pode praticar com vocês para melhorar suas habilidades e o condicionamento. Você também pode criar um time com os vizinhos. É muito divertido e um bom exercício !

seja ativa

fique em forma e
poderosa para sempre !

8

Eu gosto da sensação, mas não gosto de me exercitar. Continue enquanto você explora mais opções de ser ativa. Você pode ter tentado muitas coisas do New Moves, mas existem muitas outras atividades. Você pode criar a sua própria ! Se você ainda não conseguiu achar o que gosta, mantenha algo que você tolera, como caminhar. Você ainda precisa encontrar prazer no exercício, pense nos benefícios !



Eu gosto de ter músculos !

A maioria das meninas acha que gosta de ter músculos fortes e sente-se bem com seus corpos quando fazem treinos regulares de força. O que você pode fazer para manter ou aumentar a sua força ?

O mínimo ? Faça pelo menos um treino de exercício de força com cada parte do seu corpo uma vez por semana. Você vai manter boa parte da sua força deste jeito. Você não vai ficar mais forte, mas vai manter o que já conquistou, para ter músculos fortes e delineados.

Procurando por mais ? Faça um treino de força de 2-3 vezes por semana, com 1-3 repetições de cada exercício. Mude sua resistência ou exercício pelo menos a cada 2 meses para manter seu corpo e mente desafiados.

Na semana passada eu não fiz nenhum exercício!
Perdeu alguns treinos ? Isso acontece. Não deixe isso te desmotivar. Faça alguma coisa hoje e volte pro caminho. Faça 10 minutos de caminhada, treino de força ou alongamento. 10 minutos de treino é muito melhor do que nada !

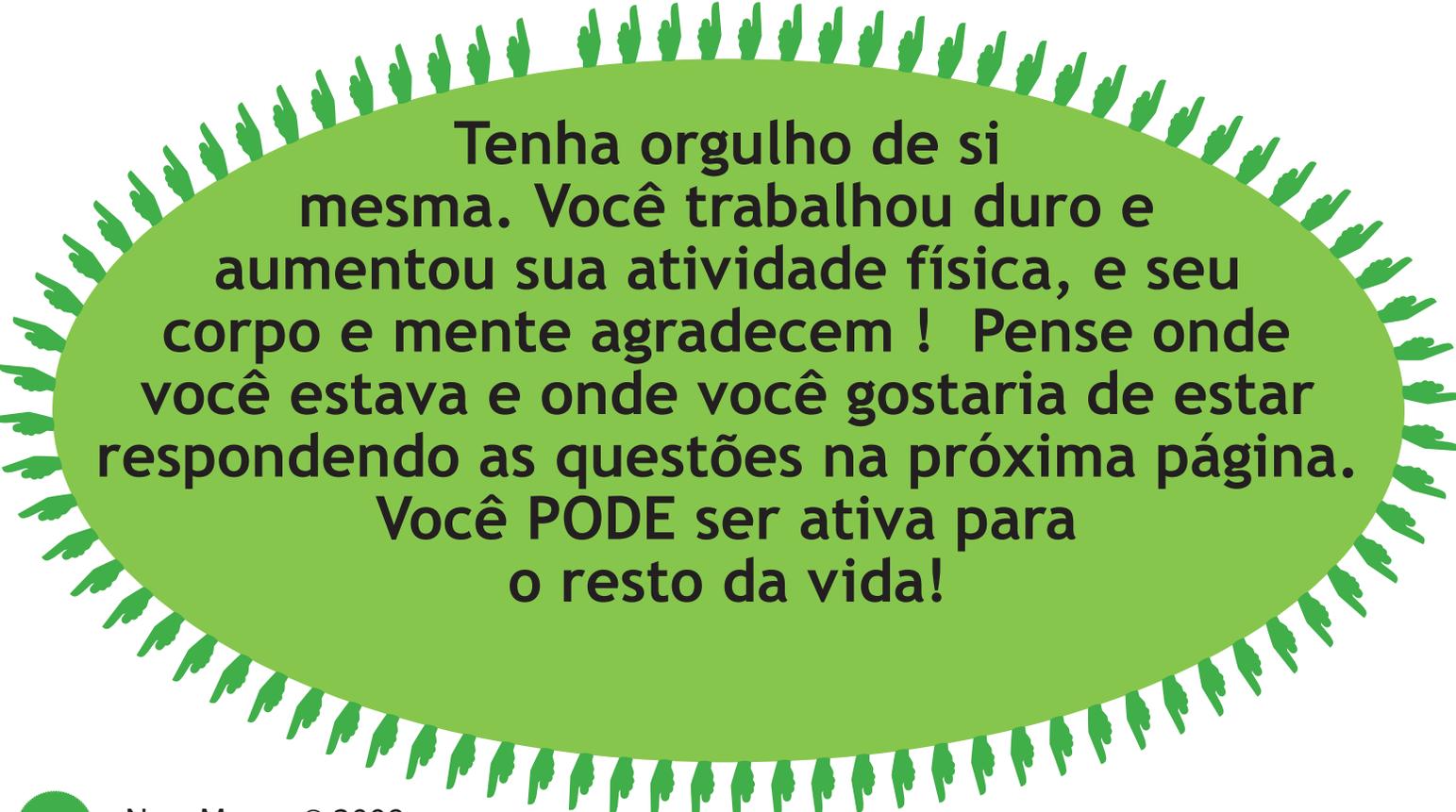
seja ativa

fique em forma e
poderosa para sempre !

8



Você consegue !



Tenha orgulho de si
mesma. Você trabalhou duro e
aumentou sua atividade física, e seu
corpo e mente agradecem ! Pense onde
você estava e onde você gostaria de estar
respondendo as questões na próxima página.
Você PODE ser ativa para
o resto da vida!

seja ativa

8

fique em forma e
poderosa para sempre !

Minha atividade física:

6 meses atrás:

Hoje:

6 meses atrás eu era:

Meus passos para chegar lá:

O que aprendi sobre mim mesma:

Minha atividade física favorita:

Uma atividade que eu gostaria de experimentar :

Os benefícios que senti por ser ativa:

Meu grande desafio em me manter ativa:

Minhas estratégias para ultrapassar esses desafios:

Minha parte favorita de ser ativa:

Meu plano para me manter ativa:

Meu suporte para me manter ativa:

Em uma escala de 1-10, coloque uma estrela onde você estava e quando começou e um círculo que você sente que está hoje.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1=inativa a maior parte do tempo, 10=muito ativa)

Durante todo o programa nós discutimos como a atividade física, nutrição e o suporte social podem ajudar você a ter um corpo e mente saudável. Os conteúdos foram trabalhados lado a lado para que você se sinta bem.

Hora de jogar!

Teste seu conhecimento sobre
o que você aprendeu
no programa New Moves.

Lembre-se, quando cuidamos de nossos corpos tendo uma auto-imagem positiva, hábitos alimentares saudáveis, e fazendo uma atividade física regular, todos nós ganhamos!

seja poderosa

finalizando

8

Onde eu estou agora?

No "sou poderosa" você aprendeu a lidar com o estresse, planejar seu tempo, melhorar sua imagem corporal, aumentar sua habilidade de determinar metas, e muito mais! Como você se sente com tudo que aprendeu?

Complete as questões abaixo:

Eu sinto que melhorei _____
na minha vida com _____

Eu gostaria de trabalhar mais na _____
e vou fazer isso com _____

Eu me sinto mais confiante quando _____

Eu acho que meus pontos fortes são _____

Eu sou fenomenal porque _____

seja bem nutrida

planejando o futuro

8

Os participantes do programa fizeram muitas mudanças nos seus hábitos alimentares com o objetivo de atingir suas metas. Quais mudanças você fez? Use a lista abaixo para verificar o que você já está fazendo, e que você pretende fazer no futuro.

Sinta-se a vontade para escolher quantos quiser!

Estou
fazendo

Planejo
fazer mais

Comer mais frutas e vegetais

Começar todo dia com uma porção de frutas.

Comer frutas nos lanches durante o dia.

Acrescentar frutas e vegetais em cada refeição.

Optar por frutas em forma de suco quando não tiver acesso à fruta inteira.

Estou
fazendo

Planejo
fazer mais

Beber mais água

Beber água ao invés de refrigerantes e bebidas açucaradas.

Carregar comigo uma garrafa de água.

Beber água quando comer fora.

Trocar as bebidas açucaradas por sucos com pouco açúcar.

Trocar essas bebidas por leite.

seja bem nutrida

planejando o futuro

8

Estou
fazendo

Planejo
fazer mais

Tomar o café da manhã regularmente

Acordar um pouco mais cedo para tomar o café da manhã.

Separar algo no dia anterior para levar e comer no caminho da escola.

Experimentar algo novo no café da manhã.

Beber um copo de suco mesmo se não estiver com fome, e levar algo para comer no meio da manhã.

Estou
fazendo

Planejo
fazer mais

Comer saudável

Prestar atenção no tamanho das porções que come.

Comer regularmente, a cada 3 horas

Prestar atenção aos sinais de fome.

Parar de comer quando estiver satisfeita

Não comer quando estiver estressada.

Evitar fazer dietas.

Acompanhar o meu progresso.

seja bem nutrida

planejando o futuro

8

Durante o programa você pode ter feito mudanças nos seus hábitos alimentares ou na atividade física. As sessões do New Moves e as discussões ajudaram você a ter idéias.

Depois da nossa sessão de hoje, nós vamos nos encontrar com menor frequência. O final do programa pode ser uma preocupação para algumas meninas, pelo fato dele motivar e inspirar as mudanças, mas não para outras que se sentem seguras em manter essas mudanças. Nas duas situações, há um plano de continuidade das metas do programa - veja a página 138 para maiores detalhes !

Pare um momento para pensar como você se sente...se você está preocupada em manter as mudanças, como você vai encontrar suporte para si mesma ?

Reconheça seu progresso e dedicação

Reconheça seu sucesso e o que você aprendeu

Crie um ambiente de suporte de pessoas, lugares e pensamentos.

Identifique os benefícios

Sempre há muitas formas de se manter motivada. Aqui vão alguns passos que você pode dar.

seja bem nutrida

planejando o futuro

8

1 Identifique os benefícios

Pensar nos motivos que te levaram a mudança inicial, pode te ajudar a se manter motivada e no caminho.

Pare e pense por alguns minutos sobre as razões que te levaram a fazer mudanças na sua alimentação ou atividade física.

Tente lembrar dos benefícios quando você sentir que sua motivação está diminuindo. (Acompanhar seu progresso pode ajudar nisso !)

Faça uma lista _____

Quais são os benefícios de fazer essas mudanças? Por exemplo, tenho mais energia, consigo manter meu peso, melhora meu humor?

2 Cerque-se de suporte

Pense em três áreas da sua vida: nas coisas e pessoas ao seu redor, seus próprios pensamentos e sentimentos. Essas áreas podem ajudar ou atrapalhar você na manutenção das suas mudanças.

Tente buscar e cercar-se de influências positivas - pessoas e coisas que te dão suporte.

Faça uma lista _____

Onde você consegue suporte para fazer e manter suas escolhas saudáveis? Quem te ajuda?

seja bem nutrida

planejando o futuro

8

3 Reconheça seu sucesso

Reconheça o que você realizou e pense sobre seu progresso. Tenha certeza de dar a si mesmo o crédito de todas as suas mudanças.

Como você estava em relação a sua alimentação e atividade física quando você começou o programa? Você estava fazendo dieta, comendo muito mal, assistindo muita TV?

Faça uma lista _____

antes

Onde você está agora? Você está tomando o café da manhã regularmente, evitando fazer dieta, e fazendo exercício regularmente?

Faça uma lista _____

hoje

Você merece !



Passos para manter sua motivação



1. Identifique os benefícios



2. Cerque-se de suporte
(pessoas, lugares, e pensamentos)

3. Reconheça seu sucesso



Quais das estratégias listadas abaixo pode te ajudar a se manter motivada a continuar no caminho e manter uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios ?

Liste duas estratégias para tentar nas próximas semanas.

1. _____

2. _____

New Moves para um novo eu. É uma nova forma de pensar, de fazer escolhas saudáveis para você e para seu corpo, e para sentir-se orgulhosa de quem você é e das escolhas que você faz.

Auto-monitoramento: É tudo sobre você !

O programa forneceu muitas informações diferentes sobre como fazer escolhas saudáveis todos os dias. No entanto, os conselhos só valem se eles puderem ser realmente aplicados na sua vida.

Uma forma simples de se manter no caminho e monitorar o seu progresso é utilizar as ferramentas de auto-monitoramento. É mais simples do que parece, você monitora seu progresso mantendo o foco na meta. Por exemplo, você pode acompanhar sua atividade física escrevendo o que você faz cada dia no calendário. Pode também acompanhar no computador ou celular.

Barreiras? O auto-monitoramento pode ajudar você a identificar o que está atrapalhando. Assim você pode criar estratégias para ultrapassar essas barreiras.

Precisa de um incentivo? Observar a frequência que você atinge a meta, pode ajudar você a se manter motivada.

Auto-monitoramento: É tudo sobre você !



Anote !



Acompanhar seus hábitos e metas é uma boa forma de entender onde você está, identificar áreas a serem melhoradas, e reconhecer o progresso que você fez.

Por que anotar e acompanhar?

Pessoas que acompanham seu progresso geralmente são aquelas que conseguem manter seus novos hábitos.

As próximas páginas incluem alguns exemplos do que você pode usar para acompanhar seu progresso. Você pode escolher o que mais gostar ! Você pode solicitar folhas extras se necessitar. Acompanhar seu progresso é uma forma de você sempre rever o que está indo bem e o que não está indo tão bem !

Auto-monitoramento: É tudo sobre você !

Aqui vão algumas dicas para você começar a anotar seu progresso:



Anote imediatamente após você realizar o que você está monitorando, por exemplo, anote o que você comeu no café da manhã quando terminar de comer, anote quanto tempo você caminhou quando chegou em casa, e anote quanto tempo de Tv você assistiu no final do dia.



Escreva como você está se sentindo. Isso pode ajudar a entender o que mais está acontecendo, por exemplo, você beliscou por que estava com fome ou por que estava entediada ?



Revise sempre suas anotações no final da semana, e decida o que você quer manter igual, ou fazer diferente na próxima semana.

Seja honesta! Uma ferramenta de monitoramento é para te ajudar e não te julgar. Sucesso e progresso são questões individuais.

Faça funcionar para você !

Você sente que está comendo por outras razões e não por fome ?

Você acaba comendo até se sentir estufada ?

A escala de fome e saciedade pode ser um ferramenta útil para você entrar em contato com os seus sinais corporais. Pergunte como utilizá-la.

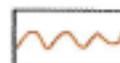
Escala de fome e saciedade

FOME	CLASSIFICAÇÃO	SACIEDADE
0	Absolutamente estufada. Não cabe nem uma gota de água!	10
1	Tão cheia que dói. Passando mal.	9
2	Muito cheia. Precisei abrir o botão da calça!	8
3	Começando a me sentir desconfortável.	7
4	Comi um pouco demais.	6
5	Perfeitamente confortável.	5
6	Começando a ficar com fome.	4
7	Com sinais físicos para comer. Estômago roncando!	3
8	Com muita fome. Sentindo tontura.	2
9	Faminta. A fome até parece que passou...	1
10	Com fome de leão!	0

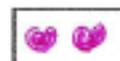
Auto-monitoramento: É tudo sobre você !

Nome: Amanda

Horário	Dia da semana	Final de semana
5:00		♥ ♥ ♥
6:00		♥ ♥ ♥
7:00	~~~~~	♥ ♥ ♥
8:00	~~~~~	♥ ♥ ♥
9:00	~~~~~	♥ ♥ ♥
10:00	~~~~~	♥ ♥ ♥ ♥
11:00	~~~~~	♥ ♥ ♥ ♥ ♥
12:00	~~~~~	★ ★
13:00	~~~~~	★ ★ ★
14:00	♥ ♥ ♥ ♥	★ ★ ★
15:00	♥ ♥ ♥	★ ★ ★
16:00	★ ★ ★ ★	★ ★ ★
17:00	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
18:00	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
19:00	~~~~~	★ ★ ★
20:00	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	★ ★ ★
21:00	♥ ♥ ♥ ♥	★ ★
22:00	★ ★ ★ ★ ★	★ ★ ★
23:00	~~~~~	★ ★ ★
24:00	~~~~~	★ ★



Não negociável



Um pouco flexível



Tempo livre

Planejamento:

1. Caminhar no parque
3x/semana às 16:00h
2. Jogar voley com os
amigos no sábado
3. Andar de bicicleta
no parque no domingo

Nome: Ana

Janeiro, 2014

Meta: FAZER ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA 5x/SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Corrinha na pista e brada 20 min	Corrinha na pista 20 min	Andar de patins 40 min	Corrinha com cadáveres 35 min	Volley com os amigos 1 hora	
6	7	8	9	10	11	1
Traves de foye em casa 20 min	Corrinha com o cadáveres 25 min	Corrinha alta brada 20 min	Dança em casa 30 min		Bridete no parque 40 min	Bridete no parque 1 hora
13	14	15	16	17	18	1
Corrinha com o cadáveres 30 min	Alongamento + traves de foye em casa 30 min			Corrinha alta brada 20 min	Dança na pista 1 hora	Bridete no parque 1 hora
20	21	22	23	24	25	2
Traves de foye em casa 30 min	Dança em casa 30 min	Corrinha alta brada 20 min		Corrinha com o cadáveres 30 min	Bridete no parque 1 hora	
27	28	29	30	31		
Corrinha alta brada 20 min		Corrinha no Shopping 1 hora	Traves de foye e alongamento 30 min	Corrinha com o cadáveres 30 min	Bridete no parque 1 hora	CONSEGUI !! 

Histórias de sucesso

Nós todos conhecemos histórias de sucesso. Seja grande ou pequeno, cada sucesso deve ser comemorado!

Você pode querer manter com você suas conquistas ou compartilhar com os outros, o que importa é ter orgulho de quem você é, e do que você conquistou!



As próximas quatro páginas mostram **seis adolescentes** que **fizeram tanto mudanças grandes como pequenas** em suas vidas para serem **saudáveis** por dentro e por fora. Como você verá em **suas histórias**, o sucesso **não é definido por um número na escala**, um **tamanho de roupa**, um “**peso ideal**” ou qualquer outra versão de sucesso que você vê na TV ou revistas. Em vez disso, **o sucesso é fazer mudanças positivas** que ajudam você se sentir melhor, e tratar seu corpo com **o respeito que ele merece**.

O sucesso é algo pessoal. Defina o que o sucesso significa para você e vá atrás dele!

Histórias de sucesso



Joana: Do virtual para vida real

Joana adora jogos de video game- assim que ela teve idade suficiente para andar, ela começou a jogar com seus dois irmãos mais velhos. Em um lindo dia de primavera depois da escola, um dos seus irmãos sugeriu saírem para jogar basquete ao invés de jogar video game. Depois de 5 minutos de jogo, exausta e sem ar, ela percebeu que apesar dela ser campeã no basquete do video game, ela não consegue jogar na vida real. Ela decidiu que isso deveria mudar. Como ela adora video games, ela começou a jogar um jogo de dança. Nas primeiras vezes, foi difícil ela dançar mais de uma música sem ficar cansada. Determinada a melhorar o desempenho, ela continuou. Em um mês, Joana conseguiu chegar a 30 minutos sem parar, e percebeu que começou a se sentir melhor e as roupas estavam mais largas. Ela começou a jogar basquete nos dias de sol, deixando a dança para à noite e dias frios ou chuvosos. Depois de alguns meses, Joana corria muito mais que seus irmãos no basquete e estava se sentindo ótima!

Média de atividade física

Dança ou basquete: 5 vezes/semana 20-60 minutos

Treino de força: 2 vezes/semana por 10 minutos



energia

Joana percebeu que estava se tornando mais ativa, e que as batatas fritas e refrigerantes que ela costumava comer não estavam dando a energia suficiente. Ela começou a tomar água regularmente e tomar o café da manhã que costumava pular. Está fazendo 3 refeições por dia, e quando quer comer algo, come uma banana ou maçã.



Joana fala:

“Ser ativa não precisa ser chato! Eu sou realmente competitiva com meus irmãos, o que faz eu me esforçar cada vez mais. Eu não pulo mais o café da manhã, pois quando eu como algo de manhã, eu como melhor no almoço, e tenho mais energia para jogar depois da escola.”

Histórias de sucesso



Sônia: Amante de cachorros

Sônia tem um emprego em uma loja de roupas no shopping, onde ela trabalha de tarde e nos finais de semanas. Ela sente falta das atividades sociais com os amigos de final de semana, e fica tão cansada durante o dia, que acaba cochilando na frente da TV no período entre a escola e o trabalho. Sua escala de trabalho também prejudica os jantares com a família que ela acaba substituindo por salgadinhos e refrigerante. Frustrada com a falta de tempo, Sônia ficou animada quando seu vizinho resolveu pagá-la para caminhar com seu cachorro depois da escola. Depois de uma semana caminhando com o cachorro, Sônia tinha mais energia e se sentia muito melhor. Sua família incentivou ela a anunciar seus serviços de acompanhante de cachorros na vizinhança. Em pouco tempo ela conseguiu mais três cachorros e largou o emprego da loja. Sônia está muito feliz com seu novo emprego, pois ela está sendo paga para ficar com os animais e fazer exercício!



Sônia achou que a mudança de emprego ajudou ela a comer mais saudável. Trabalhar de tarde ao invés da noite, significa estar em casa e comer com sua família, ao invés de comer salgadinhos e refrigerantes. Caminhar com os cachorros deixou ela com mais sede, e assim ela conseguiu aumentar o consumo de água.

Atividade física:
Caminhar com os cachorros
5 vezes/semana por 60-90 minutos (pagos!) e alongamento
5 vezes/semana, 5-10



Mensagem da Sônia: "Eu nem estava pensando em ficar em forma-isso foi um efeito colateral do meu novo emprego. Com um pouco de esforço e criatividade, agora eu estou fazendo algo que amo, me exercitando, e não tenho que trabalhar nos finais de semana! Eu tenho muito mais energia do que costumava ter e eu não fico mais cochilando na frente da TV depois da escola! Às vezes eu estou cansada quando chego da escola, mas eu sei que os cachorros estão me esperando e quando começo a caminhar eu não me sinto mais cansada. Eu trabalho metade do tempo que costumava trabalhar, tenho as noites e finais de semana livres, e tenho mais tempo para ficar com meus amigos. Eu nunca imaginei que gostaria da comida do meu pai, mas depois de tantos jantares de salgadinhos e refrigerantes, eu acho ele um grande cozinheiro!"

Histórias de sucesso

Tânia: Diga não as dietas!

Tânia nunca foi feliz com seu peso. Ela foi uma criança gordinha e sempre gozavam dela na escola. Sempre era a última a ser escolhida nos times da escola, e por isso acabou criando ódio pelos esportes. Tânia começou a pular refeições com o objetivo de perder peso. Ela tentou pular o café da manhã e almoço, apesar de muitas vezes ela morrer de fome na hora do almoço, ao ponto de engolir um monte de pizza, batata frita, e refrigerantes. Desesperada para perder peso, ela tentou todas as dietas que via nas revistas. Ela se pesava pelo menos uma vez por dia, e em alguns meses ela estava pesando mais do que antes de começar a dieta, e ficou mais deprimida do que nunca. Sua mãe a incentivou a procurar uma nutricionista, que ajudou ela a criar uma nova mentalidade em relação à comida. Ouvindo os conselhos da nutricionista, ela parou de fazer dieta e ao invés disso focar em escolhas saudáveis todos os dias, como tomar o café da manhã. A nutricionista aconselhou Tânia a se desfazer de sua balança, uma vez que ela costumava se pesar duas vezes por dia, e isso fazia ela mudar o humor conforme o peso. Ela foi com sua mãe a uma aula de ioga, o que ajudou ela a ficar mais conectada com seu corpo, e se sentir melhor consigo mesma. Tânia começou a fazer aulas de ioga regularmente, e já que a escola de ioga fica perto de sua casa, ela começou ir e voltar andando da aula.

Atividade Física:

Ioga 3 vezes/semana por 1 hora
Caminhada até a escola de ioga 3 vezes/semana,
20 minutos cada percurso
Todos os dias: ajudar no serviços da casa e dançar
no seu quarto suas músicas favoritas



energia

Tânia começou a fazer três refeições por dia mais lanches saudáveis no intervalo. Como sua nutricionista sugeriu, nenhum alimento é proibido, mas ela acha que certos alimentos como batata frita a levam a comer mais, então ela substituiu por outras opções. Seus lanches favoritos são as mini cenouras ao invés da batata frita. Ela evita ficar com muita fome levando sempre com ela uma barrinha de cereal e uma fruta, para comer quando b sente fome

Mensagem da Tânia: " Eu realmente achava que eu era um fracasso por não conseguir manter a perda de peso depois de uma dieta, mas eu aprendi que as dietas não funcionam para mim e praticamente para ninguém! Comer saudável nem sempre é fácil. No primeiro momento eu achei que se tomasse o café da manhã eu iria engordar. No entanto, quando eu tomo o café da manhã eu tenho mais energia, e me sinto melhor, então agora o café da manhã se tornou um hábito. Eu percebi que fazer refeições regularmente, impede que eu tenha pensamentos o tempo todo com comida- a maioria dos meus pensamentos costumavam ser com comida ! Além da nova percepção sobre a alimentação, a ioga me ajudou a apreciar meu corpo pela primeira vez na vida. Meu professor de ioga nunca me compara com outras meninas, então eu não me sinto mal como eu me sentia nas aulas de ginástica, quando eu era isolada por ser ruim nos esportes. Eu nunca me senti tão bem mentalmente e fisicamente!"

Histórias de sucesso

Luciana: fast food em casa

A vida da Luciana mudou dramaticamente depois que sua mãe morreu repentinamente de um infarto. Entre outras coisas, sua mãe sempre preparava o jantar para elas, mas Luciana nunca aprendeu a cozinhar. Seu pai sempre está no trabalho, e por isso Luciana sempre opta pelo fast food. Com o objetivo de fazer render o dinheiro, ela sempre opta por porções grandes para manter ela saciada por um longo período de tempo. No entanto, ela começou a perceber que ela se sentia sempre estufada e cansada depois de comer. O consumo de coca-cola não ajudava ela a ter mais energia, e ela percebeu que sua dieta de Fast-food não estava funcionando. Luciana sente-se muito triste por ter perdido sua mãe, mas comer fast food todos os dias parece que não está ajudando. Determinada a economizar dinheiro e se sentir melhor, Luciana decidiu juntar seu dinheiro e ir semanalmente ao supermercado. Ela pediu para sua tia ajudá-la a cozinhar os pratos preferidos que sua mãe fazia. Uma vez que as doenças do coração são um problema em sua família, sua tia fez ajustes nas receitas de família e montou um livro de receitas com versões saudáveis das receitas que sua mãe costumava fazer. Em dois meses, Luciana experimentou vários pratos, e começou a se sentir muito melhor mentalmente e fisicamente, além de conseguir guardar dinheiro.

dicas saudáveis na cozinha

- É frito, pode ser assado, grelhado, ou cozido com menos óleo.
- Tirar a pele do frango diminui a quantidade de gordura
- Acrescentar legumes no vapor nas refeições é fácil
- Vegetais são fáceis de preparar sem muita gordura ou molho



Pensamentos de Luciana:

“Aprender a cozinhar receitas de família de forma mais saudável fez eu me sentir bem e me ajudou a reduzir as chances de ter uma doença do coração. Eu sinto que a melhor forma de honrar minha mãe é ser saudável e ter uma longa vida. Minha família também adorou comer suas comidas favoritas de um jeito mais saudável.”

Exemplos de pratos da cozinha de Luciana:
Peito de frango com creme de espinafre; Salada de feijão branco com atum; Pescada grelhada com purê de mandioquinha
Sanduíche de peito de frango desfiado com alface, tomate e creme de queijo cottage temperado com salsinha; Macarrão com brócolis e queijo ralado
Torta de legumes e frango

Histórias de sucesso

Jéssica: das balas para o funk

A dieta de Jéssica era colorida e variada- se você considerar as balas e os diferentes tipos de salgadinhos. Fã do hip-hop, ela ficou animada quando uma professora conhecida de sua mãe ofereceu a ela aulas de hip-hop e funk depois da escola. No entanto, na primeira aula ela ficou exausta, teve uma dor de cabeça terrível, e não conseguiu chegar ao fim da aula. Frustrada, ela conversou com sua tia (que é médica) sobre isso. Sua tia sugeriu que ela bebesse mais água, comesse menos balas e salgadinhos e que os substituísse por frutas. Ela também incentivou a Jéssica a continuar as aulas de dança, a tentar fazer o seu máximo, mas dar intervalos quando fosse necessário. Depois de uma semana, ela conseguiu ficar mais 5 minutos na aula, e não teve dor de cabeça. Depois de duas semanas, ela conseguiu fazer a aula inteira sem problemas. As baladas de sexta à noite também ficaram mais divertidas, uma vez que ela estava mais disposta, tinha passos novos na pista e conseguia dançar a noite toda !

Aula de Hip Hop ou Funk: 3 vezes/semana por 1 hora

Treino dos passos de dança em casa: 2 vezes/semana por 30 minutos

Dançar com os amigos na sexta à noite: 2 horas



energia

Para manter sua energia nas aulas de dança, Jéssica trocou as besteiras por alimentos ricos em nutrientes como sanduíches, iogurte e frutas. Ela optou por comer um pacote pequeno de batata frita quando sentia vontade de algo salgado, mas cortou as balas, uma vez que elas a deixavam sem energia e de mau humor. Para evitar as dores de cabeça, Jéssica bebe muita água, principalmente durante as aulas de dança e quando sai para dançar.



Mensagem da Jéssica: Quando eu falei com minha tia, eu pensei que teria que parar de comer tudo que costumava comer, mas isso não é verdade! Eu adoro batata frita, e a minha escolha foi comprar pacotes menores que satisfazem minha vontade. Eu ainda como balas, mas só uma ou duas vezes por semana e costumo dividir com meus amigos. Beber água foi uma poção mágica para as dores de cabeça — eu acho que estava sempre desidratada! Eu fico muito feliz quando danço ! A coisa mais legal dos meus novos hábitos é que eu me sinto muito bem quando saio para dançar com meus amigos, e sou a sempre a última a sair da pista de dança !



Histórias de sucesso

Mônica: quebrando o jejum

Mônica não costumava tomar café da manhã e a idéia de comer algo de manhã parecia algo impossível para ela. No entanto, na hora que ela ia almoçar, ela estava com tanta fome que acabava comendo tudo, e se sentia estufada e cansada depois. Nas aulas de educação física, o professor comentou que o café da manhã é uma forma de prevenir o excesso de consumo na hora do almoço. Mônica não acreditava que isso faria diferença, mas decidiu tentar tomar o café da manhã por uma semana para ver se essas mudanças diminuiriam a fome excessiva na hora do almoço. Como ela não queria deixar de dormir, Mônica começou com escolhas rápidas para assim não ter que acordar mais cedo. Na primeira semana ela experimentou um café da manhã diferente todos os dias: sanduíche com presunto e queijo, iogurte, cereal com leite, e torrada com requeijão. No terceiro dia ela percebeu que não ela não estava com fome no almoço e que isso possibilitou fazer escolhas saudáveis, comer devagar, e sentir energia ao invés de cansaço. No entanto, ela percebeu que ela estava se forçando a tomar o café da manhã, mesmo sem ter fome de manhã. Ela perguntou ao seu professor de educação física sobre isso, e ele sugeriu que ela caminhasse até a escola de manhã para estimular seu apetite, e comesse o café da manhã ao chegar na escola. Uma vez que ela mora a dois quilômetros da escola, e seu ônibus demora 20 minutos, ela começou a caminhar para a escola gastando o mesmo tempo. Seu professor estava certo-quando ela chegava na escolar estava com fome! Mônica percebeu que essas duas mudanças fizeram muita diferença nos seus níveis de energia e humor, e ajudou a controlar a fome e evitar que ela chegasse faminta na hora do almoço.

Atividade física
Caminhar até a escola (ida e volta)
5 vezes/semana por 40 minutos



Mônica fala:
"Eu nunca imaginei que o café da manhã fizesse tanta diferença, e faz mesmo! Eu estou menos cansada, faço refeições mais equilibradas e me sinto muito melhor. Eu não fico mais faminta no almoço, o que também impede que eu fique de mal humor!"



energia
Levar o café da manhã é uma boa idéia, eu pego uma fruta e um pão com queijo e presunto. Nos finais de semana gosto de fazer tapioca com queijo ou outras opções. Eu não gosto de comer coisas doces de manhã, então eu encontro várias outras opções que são gostosas e que fazem eu me sentir bem durante toda a manhã.

Histórias de sucesso

Sua história aqui:

Atividade física

energia

Conselho aos outros