

Manual das Meninas

MATERIAL DE APOÍO

Esse material foi preparado para ser utilizado como apoio do Manual das Meninas e das dinâmicas do Manual dos Profissionais de Saúde. Eles podem ser impressos coloridos ou em preto em branco para serem utilizados durante as sessões do programa.

seja poderosa

1

É tudo sobre mim

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. _____

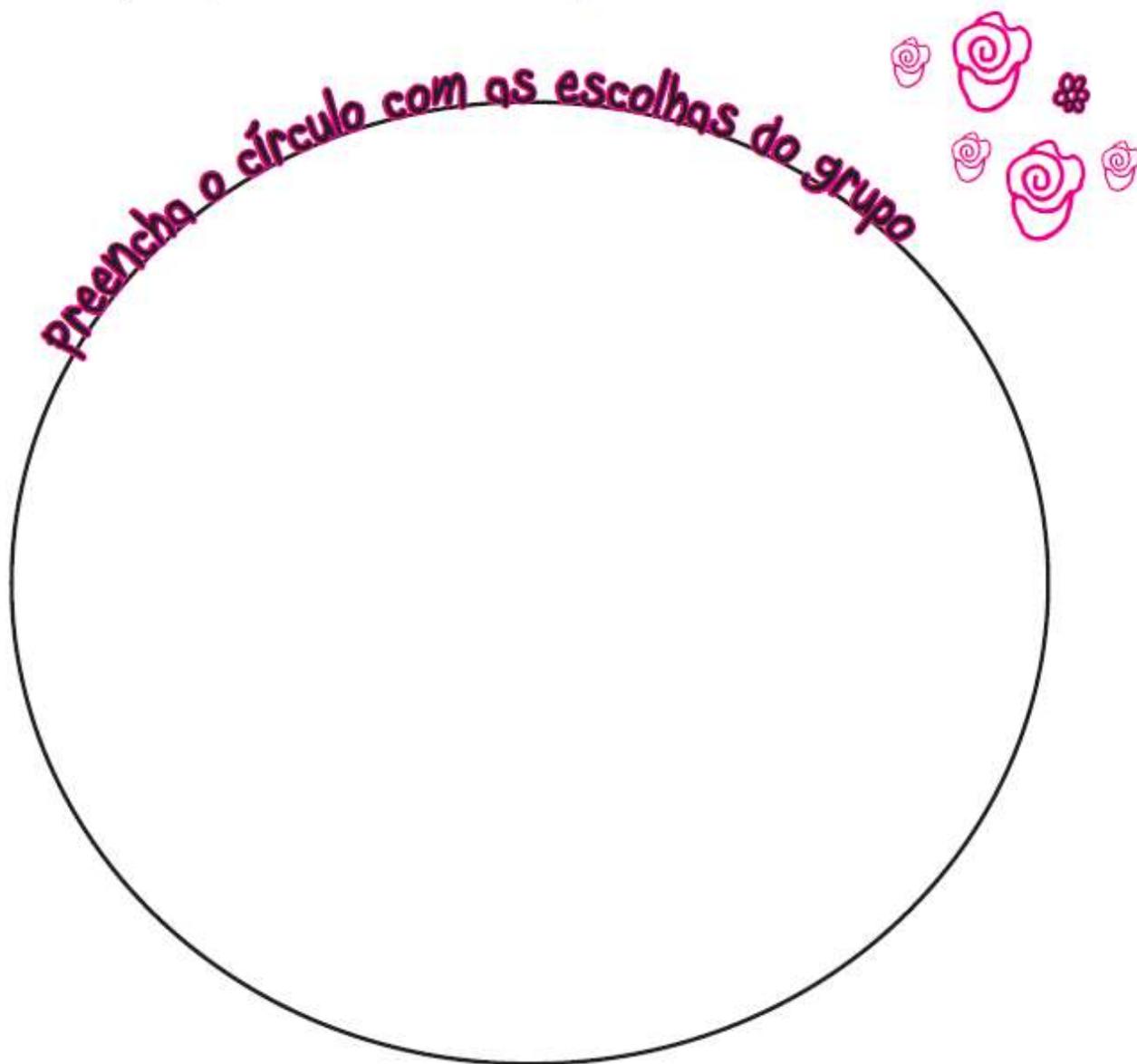
3. _____

4. _____

5. _____

seja poderosa **1** É tudo sobre mim

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?



seja bem nutrida

1

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 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 meu 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

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 _____



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!

Desafios reais da vida

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?



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

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...
castanha	  	Uma banana ou pêra
	  	
	  	
	  	



e a ganhadora é ...

Minha barrinha e fruta favorita: _____

seja poderosa

4

um dia na vida

Agora é a sua vez. Preencha a agenda fazendo cada categoria com uma cor diferente. Escolha um 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

FRUTAS

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
Abacate (amassado)	45,0	2 colheres de sopa
Abacaxi havaí	145,0	1 fatia
Abacaxi pérola	145,0	1 fatia
Acerola	220,0	32 unidades
Ameixa preta desidratado	30,0	3 unidades
Ameixa vermelha	130,0	2 unidades
Atemóia	74,0	¼ unidade
Banana nanica	120,0	¾ unidade
Banana prata	75,0	1 unidade
Caju	142,0	1 ½ unidades
Caqui chocolate	100,0	2/3 unidade
Caqui rama forte	100,0	1 unidade
Carambola	215,0	2 unidades
Coco fresco (ralado)	20,0	2 colheres de sopa
Cereja	96,0	24 unidades
Damasco desidratado	30,0	4 unidades
Figo	86,0	1 ½ unidade
Fruta do conde	75,0	½ unidade
Goiaba branca	138,0	1 unidade
Goiaba vermelha	138,0	1 unidade
Jabuticaba	140,0	20 unidades
Jaca	75,0	5 bagos
Kiwi	115,0	1 ½ unidades
Laranja bahia	144,0	1 unidade
Laranja kinkan	156,0	12 unidades
Laranja lima	153,0	1 ½ unidades
Laranja péra	137,0	1 unidade
Limão cravo/siciliano/taiti	252,0	3 unidades
Maça argentina/fuji/gala/verde	120,0	1 unidade
Mamão formosa	220,0	1 fatia
Mamão papaia	180,0	½ unidade
Manga bordon	110,0	1 unidade
Manga haden	110,0	½ unidade
Manga polpa batida	95,0	½ xícara de chá
Maracujá polpa	72,0	3 colheres de sopa
Maracujá (suco puro)	94,0	½ xícara de chá
Melancia	220,0	2 fatias
Melão amarelo	200,0	2 fatias
Melão orange	200,0	¼ unidade
Mexerica cravo/ murkote/ ponkan	160,0	1 unidade
Mexerica (suco)	164,0	¾ copo de requeijão(*)
Morango	235,0	10 unidades
Nectarina	184,0	2 unidades
Pêra abate/ asiática	120,0	½ unidade
Pêra Willians	120,0	1 unidade
Pêssego	165,0	1 ½ unidades
Pinhão cozido	25,0	5 unidades
Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	125,0	½ xícara de chá
Suco de abacaxi	125,0	½ copo de requeijão(*)
Suco de laranja puro	187,0	¾ copo de requeijão(*)
Suco de melão	170,0	¾ copo de requeijão(*)
Tamarindo	30,0	10 unidades
Uva niágara	100,0	25 bagos
Uva itália	100,0	8 bagos
Uva rubi	100,0	8 bagos
Uva thompson	100,0	32 bagos
Uva passa	17,0	1 colher de sopa

(*) Copo de requeijão = 200 mL

LEGUMES E VERDURAS

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
Abóbora cozida (menina, japonesa, moranga)	70,0	2 colheres de sopa
Abobrinha cozida	80,0	3 colheres de sopa
Acelga cozida	85,0	2 ½ colheres de sopa
Acelga crua (picada)	90,0	9 colheres de sopa
Agrião	132,0	22 ramos
Aipo cru	80,0	2 unidades
Alcachofra cozida	35,0	¼ unidade
Alface lisa	120,0	11 folhas
Alface americana	120,0	6 folhas
Almeirão	60,0	5 folhas
Aspargo em conserva	80,0	8 unidades
Aspargo fresco cozido	73,0	6 ½ unidades
Beninjela cozida	60,0	2 colheres de sopa
Beterraba cozida	43,0	3 fatias
Beterraba crua ralada	42,0	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	60,0	4 ½ colheres de sopa
Broto de alfafa cru	50,0	1 ½ xícaras
Broto de bambu cru	60,0	1 unidade
Broto de feijão cozido	80,0	1 ½ colher de servir
Cenoura cozida (fatias)	35,0	7 fatias
Cenoura cozida (picada)	35,0	1 ½ colheres de sopa
Cenoura crua (picada)	40,0	1 colher de servir
Chuchu cozido	57,0	2 ½ colheres de sopa
Cogumelo em conserva	63,0	9 unidades
Couve de Bruxelas	40,0	2 ½ unidades
Couve flor cozida	69,0	3 ramos
Couve manteiga cozida	42,0	1 colher de servir
Ervilha em conserva	13,0	1 colher de sopa
Ervilha fresca	20,0	1 ½ colher de sopa
Ervilha torta (vagem)	11,0	2 unidades
Escarola	85,0	10 folhas
Espinafre cozido	67,0	2 ½ colheres de sopa
Jiló cozido	40,0	1 ½ colher de sopa
Mostarda	60,0	6 folhas
Palmito em conserva	100,0	2 unidades
Pepino japonês	130,0	1 unidade
Pepino picado	116,0	4 colheres de sopa
Picles em conserva	108,0	5 colheres de sopa
Pimentão cru fatiado (vermelho/verde)	56,0	8 fatias
Pimentão cru picado (vermelho/verde)	60,0	2 ½ colheres de sopa
Quiabo cozido	52,0	2 colheres de sopa
Rabanete	90,0	3 unidades
Repolho branco cru (picado)	72,0	6 colheres de sopa
Repolho cozido	75,0	5 colheres de sopa
Repolho roxo cru (picado)	60,0	5 colheres de sopa
Rúcula	90,0	15 ramos
Salsão cru	95,0	5 colheres de sopa
Tomate caqui	75,0	2 ½ fatias
Tomate cereja	70,0	7 unidades
Tomate comum	80,0	4 fatias
Vagem cozida	44,0	2 colheres de sopa

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 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>	<i>8 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 bem nutrida

vamos almoçar

6

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

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.
Sanduiche Big Mac	Sanduiche 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 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 ativa

fique em forma e
poderosa para sempre !

8

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)

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
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Começar todo dia com uma porção de frutas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Comer frutas nos lanches durante o dia.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Acrescentar frutas e vegetais em cada refeição.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Optar por frutas em forma de suco quando não tiver acesso à fruta inteira.

Estou fazendo	Planejo fazer mais	Beber mais água
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beber água ao invés de refrigerantes e bebidas açucaradas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Carregar comigo uma garrafa de água.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beber água quando comer fora.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trocar as bebidas açucaradas por sucos com pouco açúcar.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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**

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 !



seja bem nutrida planejando o futuro

8

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.

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

AUMENTO NO TAMANHO DAS PORÇÕES

O fast food também engordou

As porções estão cada dia maiores nos Estados Unidos



REFRIGERANTE		HAMBÚRGUER		PIPOCA	
1894	Hoje	1957	Hoje	1957	Hoje
192 mililitros	591 mililitros	28 gramas	170 gramas	0,7 litro	3,7 litros
79 calorias	250 calorias	210 calorias	618 calorias	170 calorias	900 calorias

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:

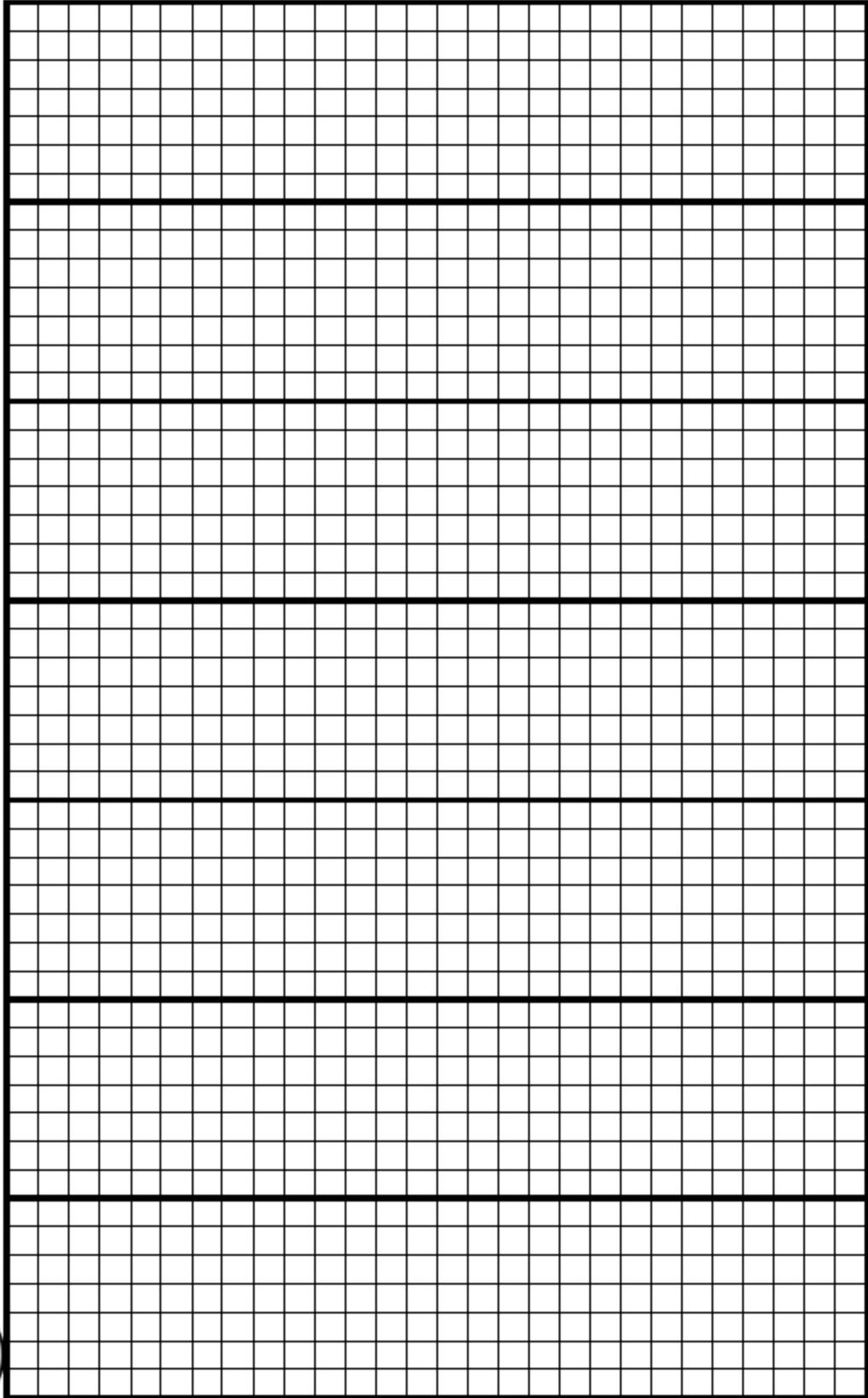
1. Caminhar no parque 3x/semana às 16:00h
2. Jogar volley com os amigos no sábado
3. Andar de bicicleta no parque no domingo

Nome: Ana

Janeiro, 2014

Meta: FAZER ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA 5x/SEMANA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Caminhei até a escola 20 min	Caminhei até a escola 20 min	Andei de patins 40 min	Caminhei com o cachorro 35 min	Volley com os amigos 1 hora	
Treinor de força em casa 20 min	Caminhei com o cachorro 25 min	Caminhei até a escola 20 min	Dança em casa 30 min		Bicicleta no parque 40 min	
Caminhei com o cachorro 30 min	Alongamento + treinor de força em casa 30 min			Caminhei até a escola 20 min	Dança numa festa 1 hora	Bicicleta no parque 1 hora
Treinor de força em casa 30 min	Dança em casa 30 min	Caminhei até a escola 20 min		Caminhei com o cachorro 30 min	Bicicleta no parque 1 hora	
Caminhei até a escola 20 min		Caminhei no shopping 1 hora	Treinor de força e alongamento 30 min	Caminhei com o cachorro 30 min	Bicicleta no parque 1 hora	CONSEGUI !! 😊



Cada quadrado corresponde a um minuto de exercício

Onde você está agora?

Instruções: Utilize as escalas para preencher os espaços em branco.

1. De uma forma geral, como você avaliaria seu progresso desde que começou o programa?

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

Eu não fui bem *Eu fui muito bem*

O que foi bem nas últimas semanas?

O que não foi muito bem nas últimas semanas?

O que você poderia fazer para melhorar?

2. O quanto eu estou motivado a _____
(Se for menos que 5, perguntar o que você poderia fazer para ficar mais motivado e se mover para um número maior?)

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

Nem um pouco motivado *Totalmente motivado*

3. O quanto é importante para mim neste momento:

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

Não é nada importante *Totalmente importante*

4. O quanto eu estou confiante em continuar a _____

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

Nem um pouco confiante *Totalmente confiante*

Nome: _____

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. _____

2. _____

3. _____

Nome: _____

Data: _____

Porções de frutas, verduras e legumes – 4 de verduras e legumes, 3 de frutas



Consumo de água – 8 copos por dia



Número de refeições por dia – no mínimo 3



Atividade física – marque um para cada 15 minutos de atividade. Procure fazer pelo menos 30 minutos por dia



Quanto tempo eu assisti TV hoje ? _____ horas

Quantas horas eu fiquei no computador hoje ? _____ horas

Outros pensamentos/ideias para atingir as metas

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