

guia



da



*refeição
livre*

Você já passou por isso?

Você está seguindo seu plano alimentar direitinho e, de repente, aparece aquele convite inesperado: uma pizza com os amigos, um churrasco em família ou um lanche fora de casa.

Nessa hora, bate a dúvida: vale a pena abrir mão do momento para não sair da dieta? Ou aceitar o convite e carregar a culpa depois?

Nenhuma dessas opções deveria fazer parte da sua relação com a comida.

Sobre este guia

Aqui, você vai aprender que a refeição livre não é um obstáculo no seu processo. Pelo contrário, quando feita de forma consciente e planejada, ela pode ser uma grande aliada de uma alimentação equilibrada e sustentável.



Refeição livre

É um momento planejado, na qual você sai da sua **rotina alimentar**, com consciência e estratégia.

Aproveitar a refeição livre com atenção plena, **saboreando** cada momento e apreciando a experiência, ajuda a aumentar a sensação de satisfação e a **evitar** excessos. Praticar a alimentação consciente faz toda a diferença.

Dicas para esse momento:

- 1 Não transforme a refeição livre em um dia repleto de exageros
- 2 Aproveite esse momento para consumir o que **realmente** gosta
- 3 Foque na qualidade & não na quantidade
- 4 Não transforme a refeição livre em uma **válvula de escape** para as suas emoções.



Mas Anna, quantas vezes posso fazer a refeição livre?

Por ser uma refeição mais calórica, o ideal é que não ultrapasse de 2x na semana!

Preciso deixar de comer alguma coisa?

Não! Siga sua dieta normalmente no dia em que for fazer a refeição livre

Eu vou engordar?

Se for em momentos esporádicos & isolados, dificilmente isso irá ocorrer.

Eu posso comer doce na refeição livre?

Sim, esse momento é para você comer algo que gosta! Mas não é o tipo de refeição que irá te dar saciedade, prefira refeições salgadas e com teor de proteína alto & depois coma a sobremesa!

Uma única refeição livre não terá **impacto** na sua dieta, se na maior parte do tempo você mantiver seus hábitos saudáveis!

Estratégias para seguir:

Não chegue com uma fome absurda no local:

- Evite ficar em jejum o dia todo para “valer a pena” a refeição livre, isso pode gerar episódios de descontrole.

Se hidrate bastante durante o dia:

- Em alguns momentos, a sede pode ser confundida com fome, o que leva ao consumo exagerado de comida.



Priorize proteínas e fibras antes da refeição:

- Dessa maneira, você evita picos glicêmicos & também se mantém saciado por mais tempo.

Faça escolhas conscientes:

- Não é por que está no cardápio, que precisa estar no seu prato!
- Pense no que realmente vale a pena.
- Lembre-se de que esse momento é para relaxar, & não para perder o controle.

Tente escolher pratos que tenham a possibilidade de adicionar legumes/verduras/saladas:

- Hambúrguer + adicional de salada
- Pizzas que tenham vegetais ou folhas
- Entradas que sejam saladas



Por que evitar rodízios?

Rodízio e refeição livre têm propostas completamente diferentes.

- A refeição livre existe para trazer **prazer, flexibilidade e sustentabilidade** para a sua alimentação. Já o rodízio foi literalmente criado para estimular que você coma o máximo possível pelo preço que pagou.

Quando pensamos em uma refeição livre, o objetivo é matar a vontade de comer algo que você gosta

- No rodízio, é muito comum entrar no modo "preciso aproveitar", comer além da saciedade e sair passando mal

Pergunte-se: você queria comer uma pizza ou queria comer 18 pedaços porque era um rodízio?

- Não é sobre **proibir** o rodízio. Você pode ir, aproveitar e comer o que gosta. O problema é transformar a refeição livre em uma competição com o próprio estômago.

Fez a refeição livre? Agora, siga normalmente!

Um dos maiores erros após a refeição livre é achar que ela precisa ser compensada.

- A verdade é simples: você não precisa!

Uma refeição livre não anula semanas de bons hábitos, assim como uma refeição saudável não é capaz de transformar a sua alimentação sozinha.

- Depois da refeição livre, a melhor estratégia é voltar à sua rotina normalmente: refeições habituais, rotina de treinos & uma boa hidratação!

Lembre-se: alimentação saudável não é sobre punição, mas sobre consistência. Quanto mais natural for a sua relação com a comida, mais sustentável será o seu processo!

Nutri, estou me sentindo muito estufada após a refeição livre. O que eu faço?

Calma! Antes de tudo, saiba que essa sensação é temporária.

- Na maioria das vezes, o que você está sentindo não é ganho de gordura, mas apenas um desconforto digestivo causado pelo maior volume de alimentos, pelo excesso de sódio ou por uma digestão mais lenta.

A primeira coisa a fazer é: não se culpe. Seu corpo só precisa de um tempinho para voltar ao normal.

Algumas atitudes simples podem ajudar:

- Beba bastante água ao longo do dia
- Evite jejuns prolongados para “compensar”
- Priorize alimentos ricos em fibras e mantenha uma boa ingestão de frutas e vegetais, principalmente frutas mais aquosas: melancia, melão, morango, abacaxi

Além disso, alguns chás podem ser ótimos aliados para proporcionar uma sensação de conforto digestivo, como:

- Chá de hortelã;
- Chá de erva-doce;
- Chá de camomila;
- Chá de gengibre;
- Chá de cidreira

Eles podem ajudar a promover uma sensação de **bem-estar** digestivo e deixar você mais confortável após a refeição