



## Festas de fim de ano Resultados 1ª Temporada

**Msc. Luana Paiva Ribeiro**  
Nutricionista



# Dicas para as festas de final de ano



Dia da  
confraternização

Escolhas  
saudáveis

Desintoxicação  
no dia seguinte

# Dicas para as festas de final de ano

## Dia da confraternização



- Emagrecimento comprometido?
- Natal – 1 refeição – ceia de Natal
- Durante o dia atividade de física e alimentação saudável durante o dia, dentro da normalidade.
- Para os dias de outras confraternizações, pense leve nas outras refeições e mantenha sua rotina de alimentação e exercícios.

Se, durante o ano, os **exercícios** físicos e a alimentação saudável foram regras, e não exceção, fica ainda mais fácil segurar o peso.

# Dicas para as festas de final de ano

## Escolhas Saudáveis



- Veja todas os itens da ceia e escolha o que você mais gosta
- Excesso de carboidratos – da entrada a sobremesa
- Bebida alcóolica – carboidratos
- Prepare uma receita saudável e enriqueça de nutrientes a ceia da sua família
- Equilíbrio é TUDO!

Arroz, maionese de batata, sobremesas, bebidas, bebidas alcólicas – Carboidratos

# Dicas para as festas de final de ano

## Desintoxicação



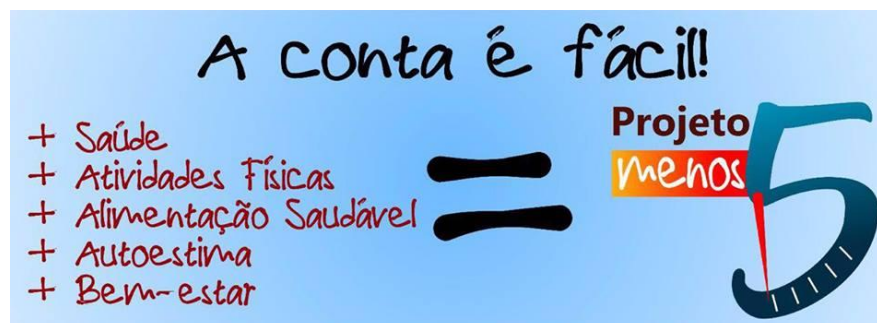
- Suco verde, com itens como couve e limão
- Água morna com limão
- Chá diuréticos – hibisco, cavalinha, chá verde ou chá branco.
- Aumentar a hidratação – água e sucos

Consumo de excesso de carboidratos, gorduras e bebida alcólicas – Limpar o corpo

# Resultados 1ª Temporada



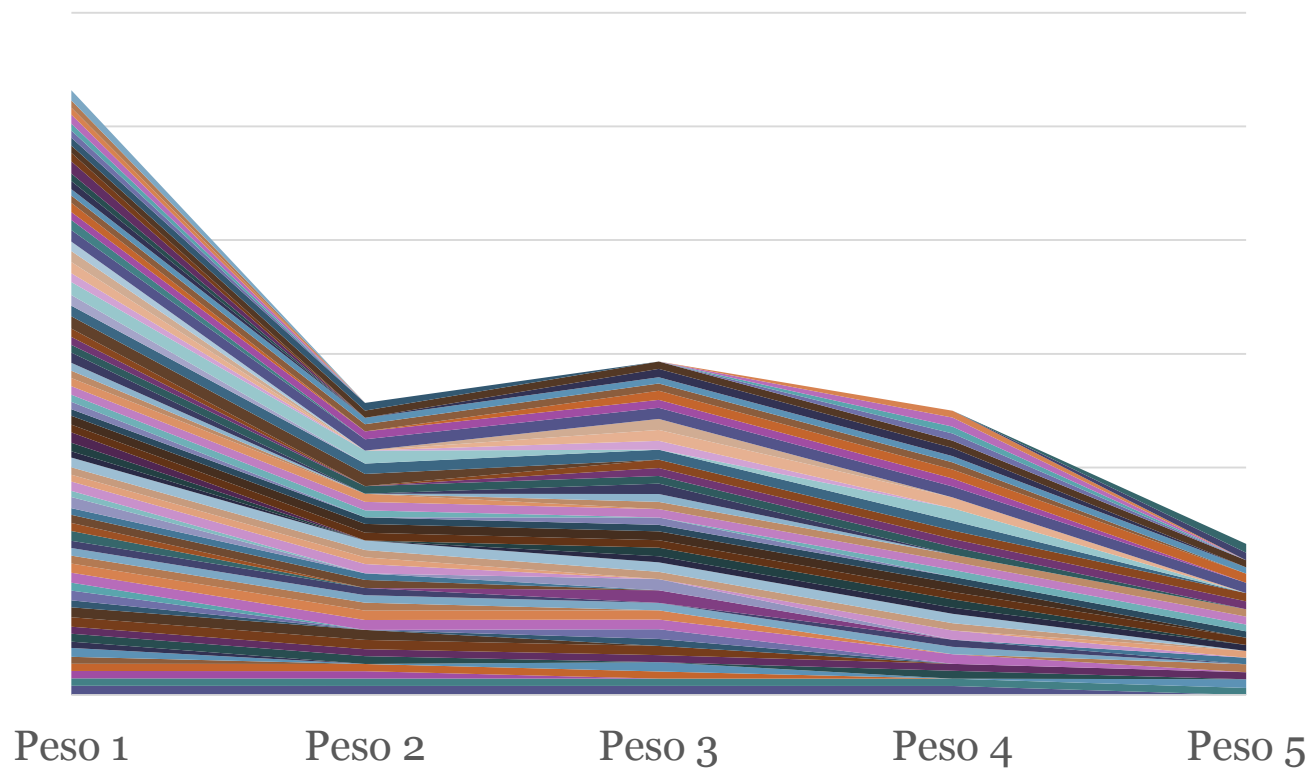
- ✓ Número de participantes: 75
- ✓ 5 dias de medição
- ✓ Reuniões do grupo 4



# Resultados 1ª Temporada



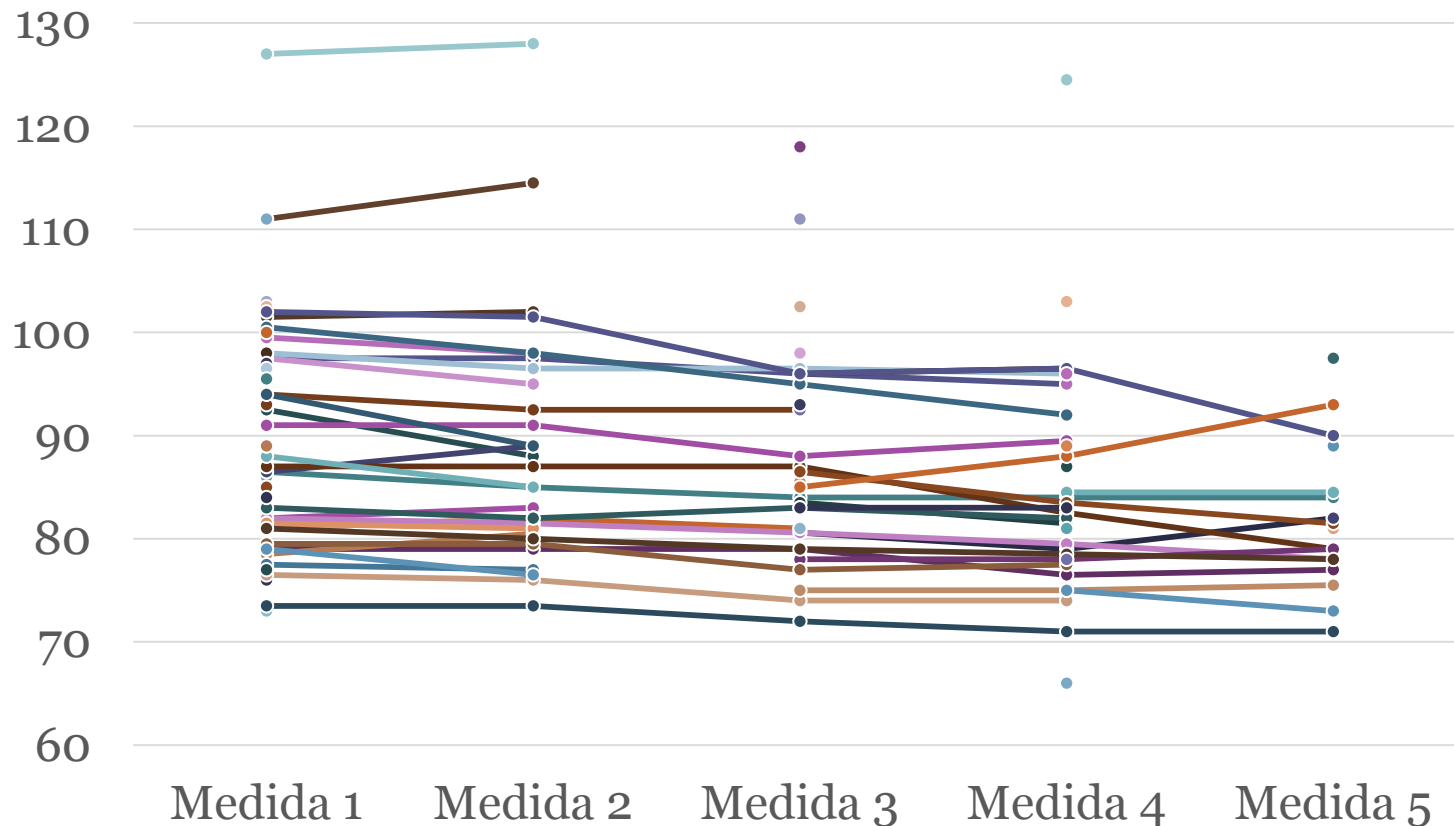
## Monitoramento do Peso



# Resultados 1ª Temporada



## Circunferência da Cintura





# Resultados 1ª Temporada



Melhores resultados quantitativos

Masculino:

**1. Sandro Santiago= redução de 15 kg e 18 cm de cintura**

Início: 105,5 kg e 108 cm de cintura

Término da 1ª temporada: 90,5 kg e 90 cm de cintura

**2. Ricardo= redução de 7,6 kg e 8,5 cm de cintura**

Início: 93,5 kg e 100,5 cm de cintura

Término da 1ª temporada: 85,9 kg e 92 cm de cintura

**3. Rodrigo= redução de 3,5 kg e 16,5 cm de cintura**

**4. George e Agnaldo**

# Resultados 1ª Temporada



Melhores resultados quantitativos

Feminino:

- 1. Michelle Helba= redução de 7,7 kg e 8 cm de cintura**
- 2. Martinha= redução de 7,1 kg e 9 cm de cintura**
- 3. Maria de Fátima= redução de 4,2 kg e 8 cm de cintura**
- 4. Tâmara, Cleide, Leila, Nilmara, Regiane, Aldery, ...**

# 2ª Temporada

- ❑ **Início em 16 de janeiro de 2017**
- ❑ **Interessados entrar em contato a partir desta data, os participantes da 1ª temporada receberão um email com o link para acessar o grupo**
- ❑ **Reuniões quinzenais**
- ❑ **Medições quinzenais**
- ❑ **Oficinas de culinária, vivência, entre outras...**



NÃO BASTA

**DESEJAR**

UMA VIDA MELHOR



VOCÊ DEVE

**CRIÁ-LA**

Obrigada pela atenção!

Luana Paiva Ribeiro  
[luana.paiva@unifap.br](mailto:luana.paiva@unifap.br)

Ivie Zorthea

Telefone: 3312-1728