

Dicas de uma alimentação balanceada

Escolha uma combinação dos alimentos de

1

2

3

1

Alimentos ricos em

Carboidrato

Cereais

arroz, pão,
macarrão etc.

2

Alimentos ricos em

Proteína

**Carne, peixe,
soja, ovos,
laticínios
etc.**

3

Alimentos ricos em

Fibra

**dietética
Vegetais e
Legumes**



Escolha os alimentos de forma inteligente

Cup Noodle + Onigiri



Substituir o onigiri por uma salada



Faça um bom uso das lojas de conveniência!



É UM ERRO comer carboidratos em excesso. Mude um item para vegetais e legumes, e se puder, adicione alimentos com proteínas.

Adicione um iogurte



Energia das bebidas



Chá (500ml)
0 kcal



Café (200ml)
【sem açúcar】
0 kcal



Refrigerante e
Suco (500ml)
200 kcal

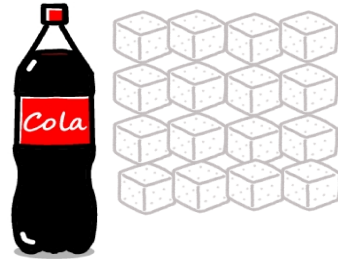


Café (200ml)
【com açúcar e leite】
70 kcal

A energia depende da quantidade de açúcar!
Veja o rótulo de informações nutricionais e
escolha a sua bebida!



Quantidade de açúcar na bebida



Bebida esportiva
(500ml)
7 cubos de açúcar

Coca-cola
(500ml)
16 cubos de açúcar

Café com leite
(500ml)
10 cubos de açúcar

Chá
(500ml)
0 cubo de açúcar

Quando estamos cansados, optamos por bebidas doces, mas algumas bebidas podem ser ricas em açúcar. Tenha cuidado para não beber demais.



Energia dos alimentos



Pão cozido ao vapor (125g)

440 kcal



Onigiri (110g)

180 kcal



Anpan (pão com recheio de pasta de feijão doce) (110g)

300 kcal



Cup Noodle (80g)

350 kcal



Pão com geleia (100g)

270 kcal

Mesmo com a mesma quantidade de comida, a energia difere dependendo do alimento!

Veja a rotulagem nutricional e escolha o alimento!



Escolha “peixe ao invés de carne”

Previna a arteriosclerose com uma alimentação à base de peixes!



Os lipídios abundantes no peixe azul (saury, sardinha etc.) são abundantes no ácidos graxos insaturados, como **DHA** e **EPA**, que reduzem os triglicerídeos e o colesterol no sangue. Além disso, o DHA **ativa as funções cerebrais**.



Vamos consumir cálcio

Previna a osteoporose!



1 queijo processado (aprox. 30g)
Cálcio **190mg**



½ tofu
(aprox. 150g)
Cálcio **140mg**



¼ komatsuna (aprox. 70g)
Cálcio **120mg**

1 copo de leite (aprox. 180ml)
Cálcio **200mg**



1 iogurte (aprox. 80g)
Cálcio **96mg**



1 embalagem de natto
(aprox. 100g)
Cálcio **90mg**



½ tofu frito
(aprox. 50g)
Cálcio **160mg**



½ acelga chinesa
(aprox. 70g)
Cálcio **70mg**

A vitamina D aumenta a taxa de absorção!
A vitamina D é abundante em frutos do mar, ovos e cogumelos! E não se esqueça de fazer exercícios moderados!

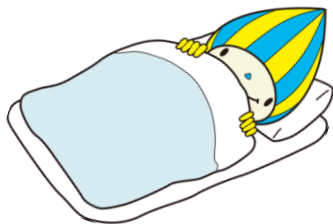


Tem um estilo de vida propensa à obesidade?

Café da manhã

Não toma café da manhã

Não tem apetite de manhã e prefere dormir mais



Fica com fome

Ao aproximar do almoço, come guloseimas para saciar a fome



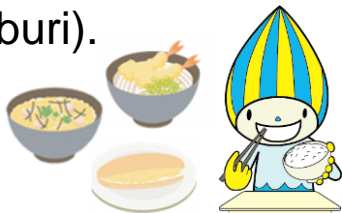
Comece o seu dia com **café da manhã!**
Adicione **vegetais** ao seu café da manhã!!

Tem um estilo de vida propensa à obesidade?

Almoço

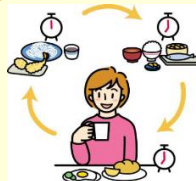
O mesmo almoço todas as vezes

Opta apenas por aqueles que podem ser comidos rapidamente, como pão, macarrão, comida na tigela (donburi).



Sempre com suco em mãos

Ao sentir sede toma suco. Enche a barriga de refrigerante.



Para o almoço, escolha uma refeição **com uma boa combinação!**

Tem um estilo de vida propensa à obesidade?

Janta

Beber após o serviço

Com uma bebida alcoólica, é indispensável um prato de frituras!



Comer antes de dormir

Não consegue dormir de barriga vazia, então come algo antes de dormir.



Consumo moderado de bebida alcoólica!
As refeições antes de dormir são armazenadas como **gorduras!**

Para quem quer perder peso

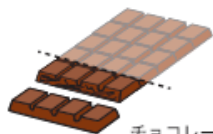
Peso do item favorito (g / 100 kcal)



ドーナツ
1/2個 (25g)



ショートケーキ
1/3個 (30g)



チョコレート
1/3枚 (20g)



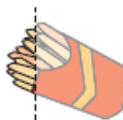
バニラアイス
小 1/2個 (50g)



ポテトチップス
20g



ハンバーガー
2/5個 (40g)



フライドポテト
Sサイズ
2/5個 (30g)



スポーツドリンク
(400ml)



生ビール
中ジョッキ1/2杯
(250ml)



ウーロンハイ
中ジョッキ1/2杯
(230ml)



梅酒ロック
グラス1杯
(65ml)



缶チューハイ
1/3缶
(125ml)



速歩
25分



普通歩行
40分



階段昇降
15分



自転車
(軽い) 40分



テニス
(シングルス) 30分



軽いジョギング
15分

Precisa de **7.000 kcal** de energia para queimar **1 kg** de gordura.
Então se reduzir o excesso de energia em **200 kcal** todos os dias,
em cerca de um mês conseguirá perder peso.



Para quem quer perder peso

Por que não escolhe
uma quantia menor de arroz?

Tamanho
Grande

Tamanho
Médio

Tamanho
Pequeno



Poderá perder cerca de **1 kg**

Se mudar de tamanho
Grande para Médio e
continuar por **30 dias**

Se mudar de tamanho
Médio para Pequeno e
continuar por **40 dias**



Mantenha o seu
peso ideal, com
uma combinação
de alimentação e
exercícios!

