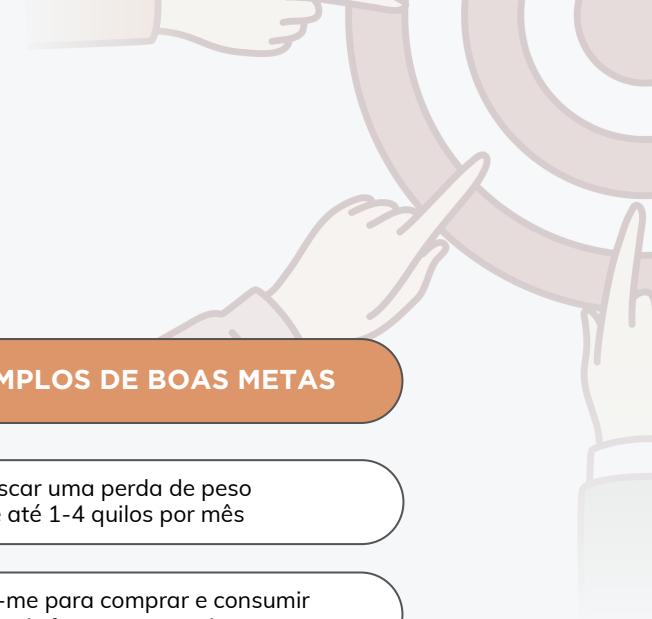


METAS IRREALISTAS X REALISTAS



✗ METAS IRREALISTAS

Perder 10 quilos ou mais por mês

Exercitar-se todos os dias

Não comer em restaurantes

Eliminar todos os lanches

Abandonar as sobremesas

Seguir uma dieta rigorosa

Pular uma refeição todos os dias

Comprar alimentos especiais para perder peso

Fazer jejum intermitente todos os dias

✓ METAS REALISTAS

Perder de 1 a 4 quilos por mês

Tentar se exercitar de 3 a 6 dias por semana

Aprender a fazer escolhas equilibradas em restaurantes

Encontrar lanches satisfatórios que também sejam saudáveis

Abrir exceções para sobremesas

Desfrutar de alimentos que gosto, aprendendo a não exagerar

Fazer todas as refeições de forma equilibrada

Incluir mais frutas, vegetais, grãos e proteínas na rotina alimentar

Respeitar meus sinais de fome e de saciedade

👍 EXEMPLOS DE BOAS METAS

Buscar uma perda de peso de até 1-4 quilos por mês

Esforçar-me para comprar e consumir mais frutas e vegetais

Planejar as compras de supermercado para evitar compras impulsivas

Manter alimentos saudáveis prontos para consumo

Fazer escolhas equilibradas e refeições completas ao comer em restaurantes

Levar lanches de casa sempre que possível

Evitar ter em casa alimentos industrializados com alto teor calórico

Exercitar de forma constante e avaliar meu progresso

Beber 2 litros de água todos os dias