



PLANNER

PEF 360



Dr. Renan Botelho

Calendário 2025

JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	01	02	03	04		
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

01 - CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL

FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			01			
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

18 - SEXTA-FEIRA SANTA 21 - TIRADENTES

20 - PÁSCOA

MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02	03		
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

01 - DIA DO TRABALHADOR

JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	01	02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12 - NOSSA SRA. APARECIDA / DIA DAS CRIANÇAS

MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			01			
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

04 - CARNAVAL

ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

19 - CORPUS CHRISTI

MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02	03		
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

01 - DIA DO TRABALHADOR

JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

07 - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02			
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

02 - FINADOS
15 - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA

SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

25 - NATAL

OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02			
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29
30						

NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02			
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12 - NOSSA SRA. APARECIDA / DIA DAS CRIANÇAS

DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		01	02			
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ESTE PLANNER PERTENCE A:

Quantos kg você precisa para chegar no peso ideal?

Quantos cm de circunferência abdominal você precisa reduzir?

Qual o tipo das suas fezes com base na escala abaixo:



Tipo 1



Tipo 2



Tipo 3



Tipo 4



Tipo 5



Tipo 6



Tipo 7

Meça a sua temperatura corporal ao acordar por 3 dias e anote os valores em °C aqui:

Dia 1:

Dia 2:

Dia 3:

Escolha uma peça de roupa amuleto (aquele que você deseja que volte a servir e que você usava quando estava na sua melhor fase de peso e corpo)

Qual o seu maior sonho?

O que te impede de realizar esse sonho?

Como o emagrecimento saudável e definitivo irá te ajudar a conquistar esse sonho?

Olhe para você hoje, com o peso que você tem, com os problemas e insatisfações que você tem, com as dores, falta de saúde, enfim, tudo o que te faz infeliz referente ao seu excesso de peso.

Agora projete-se daqui a 45 dias, mais magra, no seu peso ideal, livre de tudo que te aflige, podendo se olhar no espelho, servir nas suas roupas, livre das dores e com saúde.

O que a mulher de daqui 45 dias (mais magra, saudável e feliz) gostaria de falar para a mulher de hoje (acima do peso, sem saúde e triste)?

planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:

ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



planner semanal

MÊS:
ANO:



HUMOR DO DIA



SEMANA: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

segunda feira

terça feira

quarta feira

quinta feira

sexta feira

sábado

domingo

PARA FAZER:

PARA COMPRAR:

NOTA

NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR

CHECK DA ÁGUA



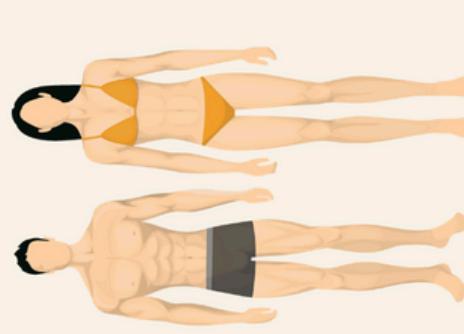


Lâminas informativas

BIOTIPOS CORPORAIS

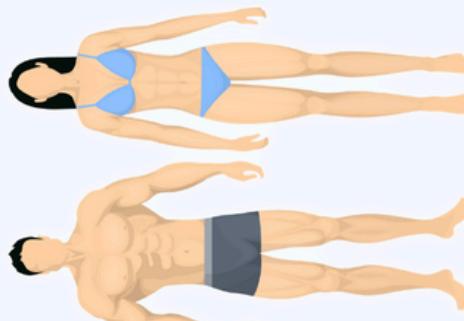
Caracterizam a composição corporal de uma pessoa.

ECTOMORFO



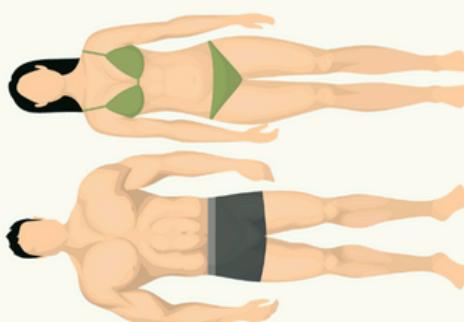
Pessoa mais alta
Mais magra
Composição corporal definida
Quadril estreito
Cintura mais reta

MESOMORFO



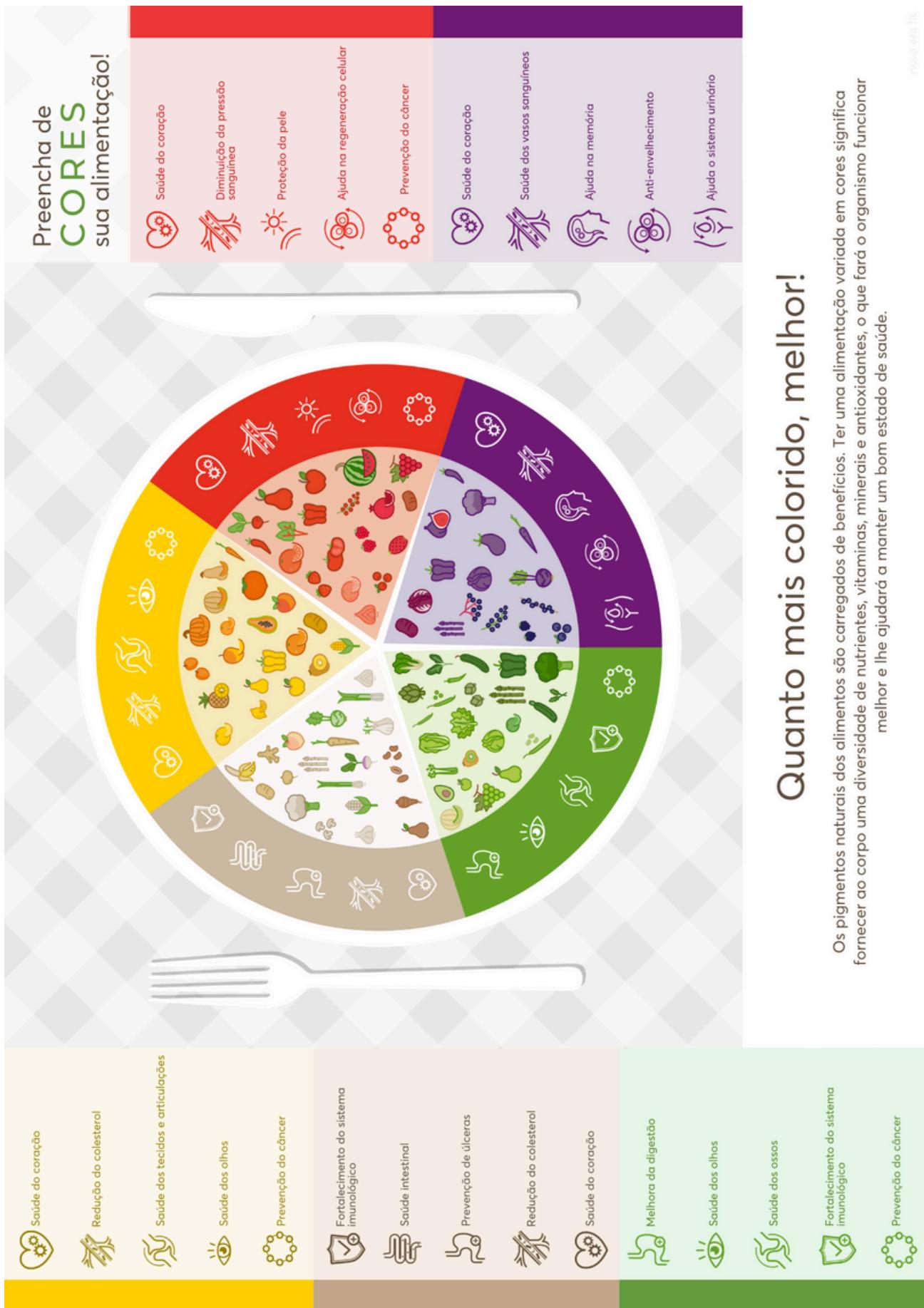
Pessoa mediana
Aspecto mais atlético
Distribuição de massa proporcional no corpo todo
Cintura mais delineada com o quadril

ENDOMORFO

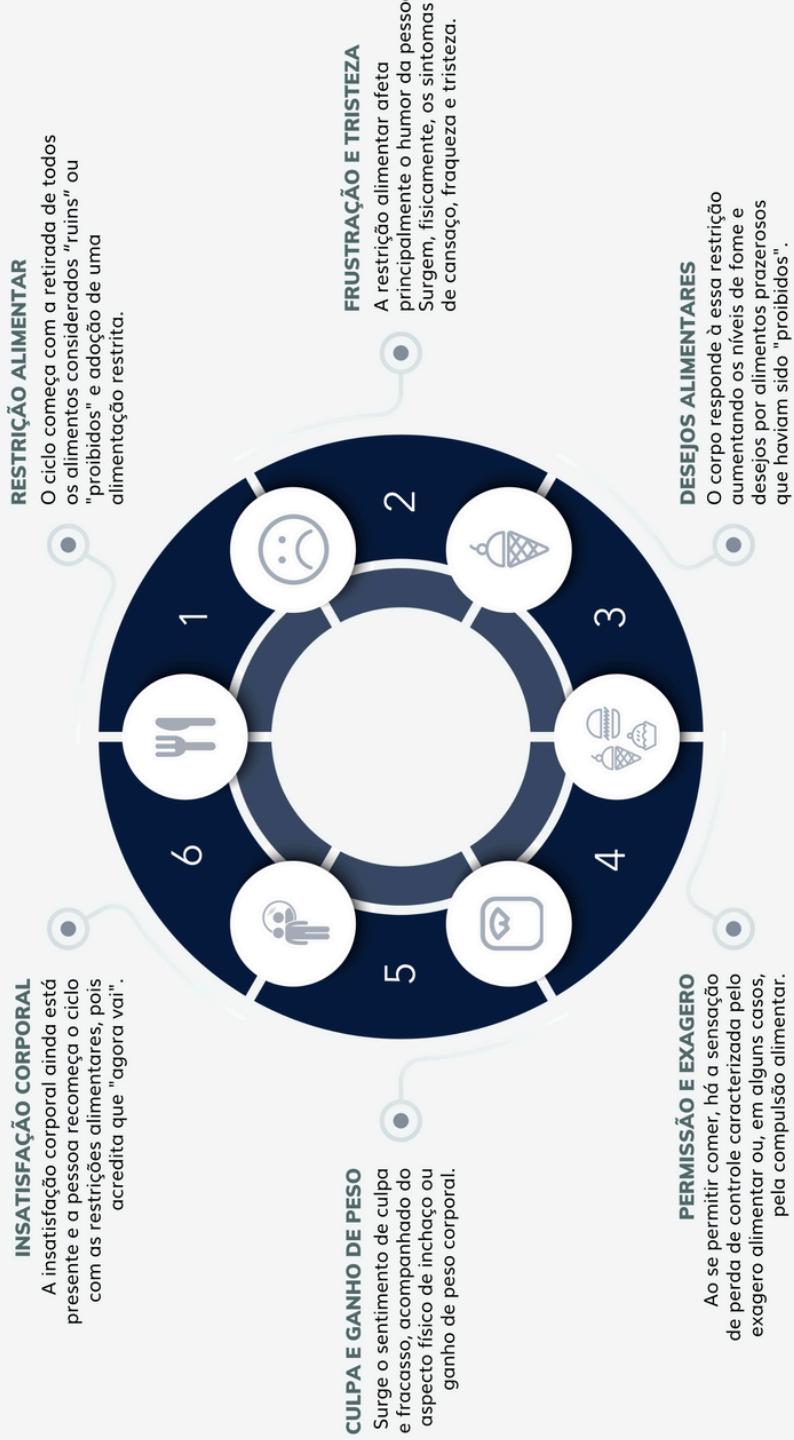


Pessoa mais baixa
Mais acúmulo de massa corporal no centro
Pernas e braços mais finos
Tronco mais cheio

nova era fit



O CICLO DAS DIETAS RESTRITIVAS





DIETAS RESTRITIVAS

Adotadas com objetivo de perder peso rápido, as dietas restritivas podem gerar sérias consequências.

IMPACTOS FÍSICOS

- Desequilíbrio hormonal
- Pode haver perda de massa magra
- Diminuição do metabolismo
- Aumento do apetite
- Queda de cabelo, pele seca e unhas fracas
- Dificuldade de concentração

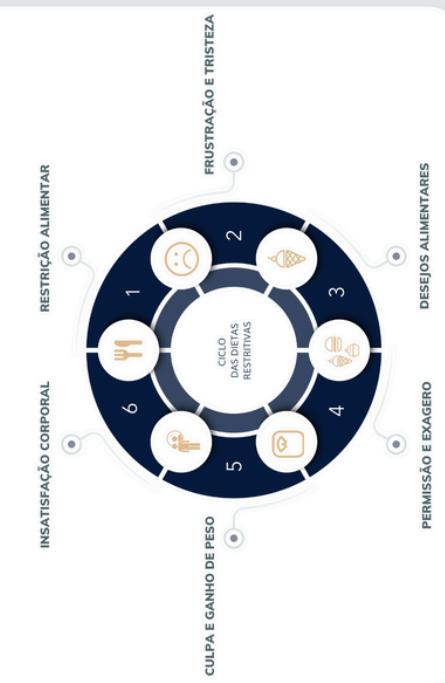
IMPACTOS EMOCIONAIS

- Estresse e ansiedade
- Risco aumentado de desenvolver compulsão alimentar
- Dificuldade em manter uma alimentação saudável
- Frustração ao ter que lidar com o efeito sanfona
- Perda do prazer em se alimentar
- Alterações frequentes de humor



Estudos apontam que aproximadamente 75% dos indivíduos que as adotam dietas restritivas retornam ao peso anterior.

Isso acontece, porque esse tipo de alimentação não costuma promover a redução calórica e a adoção de outros hábitos saudáveis, essenciais para manter o emagrecimento a longo prazo.



EMAGRECIMENTO COM ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

A perda de peso é mais lenta, porém sustentável a longo prazo, uma vez que hábitos saudáveis foram adquiridos e o organismo reagiu bem diante das mudanças alimentares.



EMAGRECIMENTO COM DIETAS RESTRITIVAS

A perda de peso é mais rápida, porém não é sustentável devido à reação do organismo diante da restrição. Há grandes chances de se recuperar o peso perdido ou até mesmo ganhar mais peso.

ESCALA DA FOME



1 FAMINTO

Quando você chega aqui, a chance de exagerar é muito grande, pois você estará com bastante fome. Alimente seu corpo o suficiente ao longo do dia, para evitar o nível faminto. Mas caso você chegue aqui, tudo bem. Simplesmente se dê permissão para comer e desfrutar de sua comida. Algo que pode te ajudar é comer um pouco mais devagar do que o normal, percebendo a saciedade, para não ficar muito empanturrado e acabar no outro lado da escala de fome.

2 IRRITADO

Quando seu corpo der sinais de que você está começando a sentir fome, respeite-o e permita-se comer. Ao fazer isso, você estará trabalhando junto com o seu corpo, e não impondo a ele algo que te disseram ser certo ou errado.

3 MUITA FOME

4 POUCA FOME

Quando seu corpo der sinais de que você está começando a sentir fome, respeite-o e permita-se comer. Ao fazer isso, você estará trabalhando junto com o seu corpo, e não impondo a ele algo que te disseram ser certo ou errado.

5 NEUTRO

Aqui você está satisfeito ou completamente satisfeito. É um ótimo nível para interromper ou terminar sua refeição e evitar que você exagere e se sinta muito desconfortável.

6 SATISFEITO

7 POUCO CHEIO

Sentir-se cheio ou passando mal não faz bem ao seu corpo. Mas se você está aqui, tudo bem. Acontece. Isso acontece especialmente quando você ficou muito tempo sem comer nada ou buscou a comida como um conforto emocional. Tudo isso está bem. Mostre a si mesmo um pouco de compaixão e reflita sobre esse momento. Da próxima vez que seu corpo ficar em torno de 3 na escala de fome, dê a si mesmo permissão para comer e respeitar os sinais do seu corpo.

8 MUITO CHEIO

9 SENTINDO DOR

10 PASSANDO MAL

SINAIS DE QUE VOCÊ ESTÁ **BEBENDO POUCA ÁGUA**



dores de cabeça
frequentes

inchaço

urina escura

pele seca

constipação
intestinal

dor nas
articulações

Tenha água sempre ao alcance do olhar e tente criar o hábito de estar com uma garrafinha por perto. Usar aplicativos de lembrete pode ajudar também!

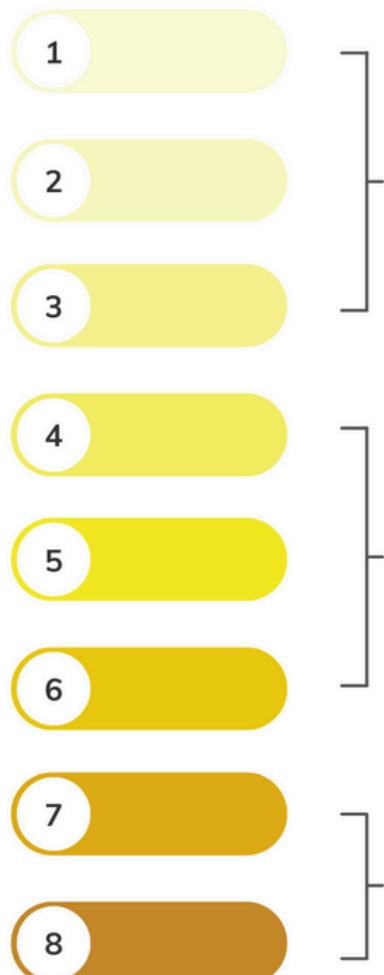
COLORAÇÃO DA URINA

Identificar a cor da urina é de extrema importância para saber se a ingestão de líquidos está adequada e, no caso de inadequação, fazer a correção da mesma. Algumas doenças não apresentam sintomas expressivos antes de estarem em um grau já avançado, e a cor da urina pode indicar o mau funcionamento de uma parte do corpo, principalmente os rins.



Escala de Armstrong

Essa escala pode ser usada para identificar o grau de hidratação do organismo. Quanto menor o número, melhor o resultado.



Normal: boa hidratação

É preciso observar melhor quando a urina estiver na escala 1. Caso esteja muito transparente, pode apontar que ela está muito diluída e está sendo consumida uma quantidade excessiva de água.

Má hidratação

Significa que há uma leve ou moderada desidratação e que deve-se ingerir uma maior quantidade de água. O escurecimento da urina também pode ser efeito de alguma medicação que esteja sendo tomada.

⚠ Sinal de desidratação

Se a coloração da urina se encontra nessas cores, indica uma desidratação severa. Nesses casos, deve-se aumentar o consumo de água imediatamente.

CHÁS QUE AJUDAM NA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS



As alterações hormonais, o sedentarismo, o alto consumo de sal e a ingestão de produtos industrializados em excesso estão entre as causas mais comuns da retenção de líquidos. De forma geral, siga as seguintes orientações para evitar e eliminar a retenção de líquidos:

1. Beba mais água ao longo do dia.
2. Evite muito sal nas refeições e aposte no uso de temperos naturais.
3. Aumente a ingestão de alimentos ricos em potássio, como: banana, melão, abacate, tomate, feijão preto, abóbora, entre outros.
4. Evite carboidratos refinados, como: pães, bolos, biscoitos.
5. Pratique exercícios físicos regularmente.
6. Aposte em chás com efeito diurético, como o chá de cavalinha, chá verde, chá de hibisco e dente de leão.

DICAS IMPORTANTES PARA O PREPARO DE CHÁS:

- ✓ Prefira as ervas naturais aos chás de saquinho. Embora seja uma opção mais prática, durante o processamento das ervas há a perda de muitos componentes importantes.
- ✓ Para armazenar as folhas ou ervas, dê preferência para recipientes herméticos e/ou local seco para evitar exposição à umidade e luz.
- ✓ Aposte no uso de utensílios que ajudam a facilitar o preparo dos chás naturais, como infusores e canecas infusoras.
- ✓ Após o preparo, é importante consumir a bebida em até 24 horas, já que grande parte das propriedades ativas entra em processo de fermentação, mesmo na geladeira.
- ✓ Cada tipo de chá possui determinados tempo de infusão e proporção. Para melhor proveito, siga corretamente as instruções de proporção e tempo de infusão.



CAVALINHA

Benefícios

- ✓ desintoxicante
- ✓ anti-inflamatório
- ✓ diurético
- ✓ elimina o excesso de água no organismo
- ✓ boa opção para dias de ingestão de álcool ou exageros alimentares



CHÁ VERDE

Benefícios

- ✓ desintoxicante
- ✓ contém cafeína, o que o torna mais energético
- ✓ rico em catequinas, que ajudam na redução da gordura corporal
- ✓ atua na prevenção de várias doenças



HIBISCO

Benefícios

- ✓ desintoxicante
- ✓ anti-inflamatório
- ✓ diurético
- ✓ auxilia na diminuição dos níveis de colesterol



DENTE DE LEÃO

Benefícios

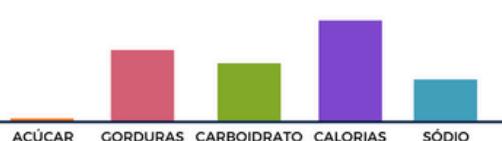
- ✓ desintoxicante
- ✓ diurético
- ✓ antioxidante
- ✓ contribui com a saúde da pele
- ✓ auxilia no bom funcionamento intestinal

DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS DIET, LIGHT E ZERO



Um dos nutrientes é **substituído ou retirado**.

- Indicados para quem tem **restrições alimentares**, como diabéticos.



Um nutriente é **reduzido** em pelo menos **25%** comparado com o tradicional



Geralmente, também **reduzem a quantidade de calorias**, sendo indicados para quem está em processo de emagrecimento.



Um nutriente **não possui quantidade significativa** em relação ao tradicional.

- Quando o alimento é zero por exclusão de **açúcares**, também pode ser indicado por portadores de diabetes



ENTENDENDO OS RÓTULOS ALIMENTARES



Quantidade por porção

Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

Por exemplo: em uma porção de 20g, encontramos 94 kcal, 13g de carboidratos, 0,1g de proteínas, 3,7g de gorduras totais e assim por diante.

Nutrientes

Principais nutrientes presentes nos alimentos. São necessários, mas devem seguir um limite de consumo diário.

Lista de ingredientes

Geralmente, fica atrás da embalagem e traz todos os componentes utilizados na preparação do produto. Além disso, traz informações importantes para intolerantes e alérgicos.

A lista de ingredientes está sempre em ordem decrescente de quantidade. Ou seja, os primeiros ingredientes são os que estão em maior quantidade e, os últimos, os que estão em menor quantidade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 20G (2 BISCOITOS)

	QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD(*)
Valor energético	94 kcal	5
Carboidratos	13 g	4
Proteínas	0,1 g	0
Gorduras totais	3,7 g	7
Gorduras saturadas	2,2 g	10
Gordura trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,1 g	4
Sódio	2,6 mg	0

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** %VD não estabelecido

Ingredientes: Açúcar, massa de cacau, gordura vegetal, leite em pó, manteiga de cacau, emulsificantes: lecitina de soja e poliglicerol polirricinoleato e aromatizante. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. PODE CONTER AMENDOIM, CASTANHA-DE-CAJU, CENTEIO, AVELÃ, AVEIA, TRIGO E CEVADA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

Porção

É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores da tabela. Nem sempre representa a quantidade total do produto.

Por exemplo: se o peso total desse produto é 60g, essa porção é referente a, apenas, um terço da quantidade total.

O tamanho da porção é baseado na quantidade média daquele alimento que costuma ser consumida de uma só vez.

%VD

O percentual de valores diários indica, em porcentagem, quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente.

Por exemplo: quando ingerimos uma porção de 20g (2 colheres de sopa), consumimos 13g de carboidratos.

Essa quantidade representa 4% do valor diário total de carboidratos que podemos ingerir por dia.

NA PRÁTICA:

Lembre-se que quando você se serve com mais do que o tamanho da porção listada, a quantidade de calorias e nutrientes ingeridos também aumenta. Por exemplo: uma porção de 2 biscoitos desse produto contém 92 calorias e 13 gramas carboidratos. Se você ingerir mais do que uma porção, ou seja, se você ingerir mais de 2 biscoitos, a quantidade de calorias e nutrientes aumentará proporcionalmente.



1 porção = 2 biscoitos

94 kcal
13g de carboidratos
3,7g de gorduras totais



2 porções = 4 biscoitos

188 kcal
26g de carboidratos
7,4g de gorduras totais



3 porções = 6 biscoitos

282 kcal
39g de carboidratos
11,1 g de gorduras totais

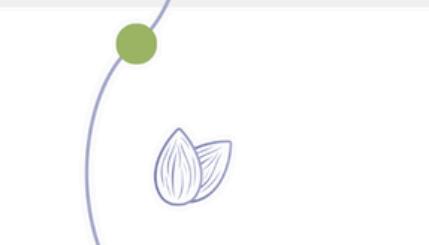
COMO MONTAR UMA SALADA

Ruim? Sem graça? De jeito nenhum! Incluir saladas nas refeições é uma ótima maneira de aumentar o consumo de vegetais e frutas, de obter uma variedade de nutrientes, vitaminas e também de aumentar a ingestão de gorduras boas e proteínas. Combinar diferentes alimentos, explorar os temperos e as opções de molhos saudáveis são a chave para criar saladas caprichadas e saborosas.

Escolha uma base



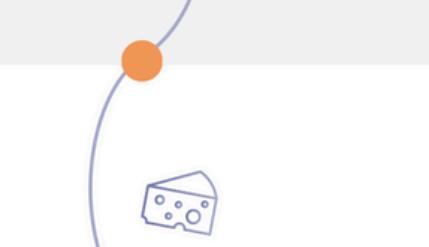
Escolha algo crocante



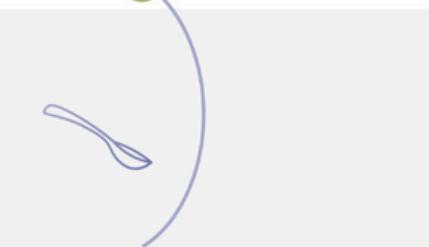
Escolha algo suave



Adicione uma proteína



Escolha um molho



MOLHOS SAUDÁVEIS PARA SALADA

✗ Por que evitar molhos prontos?



Alto teor de sódio:

Os molhos prontos costumam ter altas doses de sódio. A porção de 2 colheres de sopa possui, aproximadamente, o equivalente a 14% do valor diário recomendado de sódio.



Sabor artificial:

Geralmente são adicionados realçadores de sabor, como o glutamato monossódico. Além de desacostumar o paladar do sabor natural dos alimentos, ele está relacionado a enxaqueca e hipertensão.



Aditivos químicos:

Substâncias químicas como conservantes, corantes, aromatizantes e gorduras trans costumam estar presentes em molhos prontos para salada e também estão relacionados a prejuízos para a saúde.

Molho de iogurte com limão



iogurte

azeite

alho

limão

sal

Molho de abacate com limão



abacate

azeite

salsinha

limão

sal

Molho de mostarda e mel



mostarda

azeite

mel

limão

sal

Molho de laranja



mostarda

azeite

laranja

limão

sal

Molho branco com ervas



creme de leite

cebola

alho

salsinha

sal

Molho caesar



iogurte

azeite

mostarda

limão

óregano

Molho pesto



manjericão

nozes

parmesão

azeite

alho

Molho de curry



vinagre de maçã

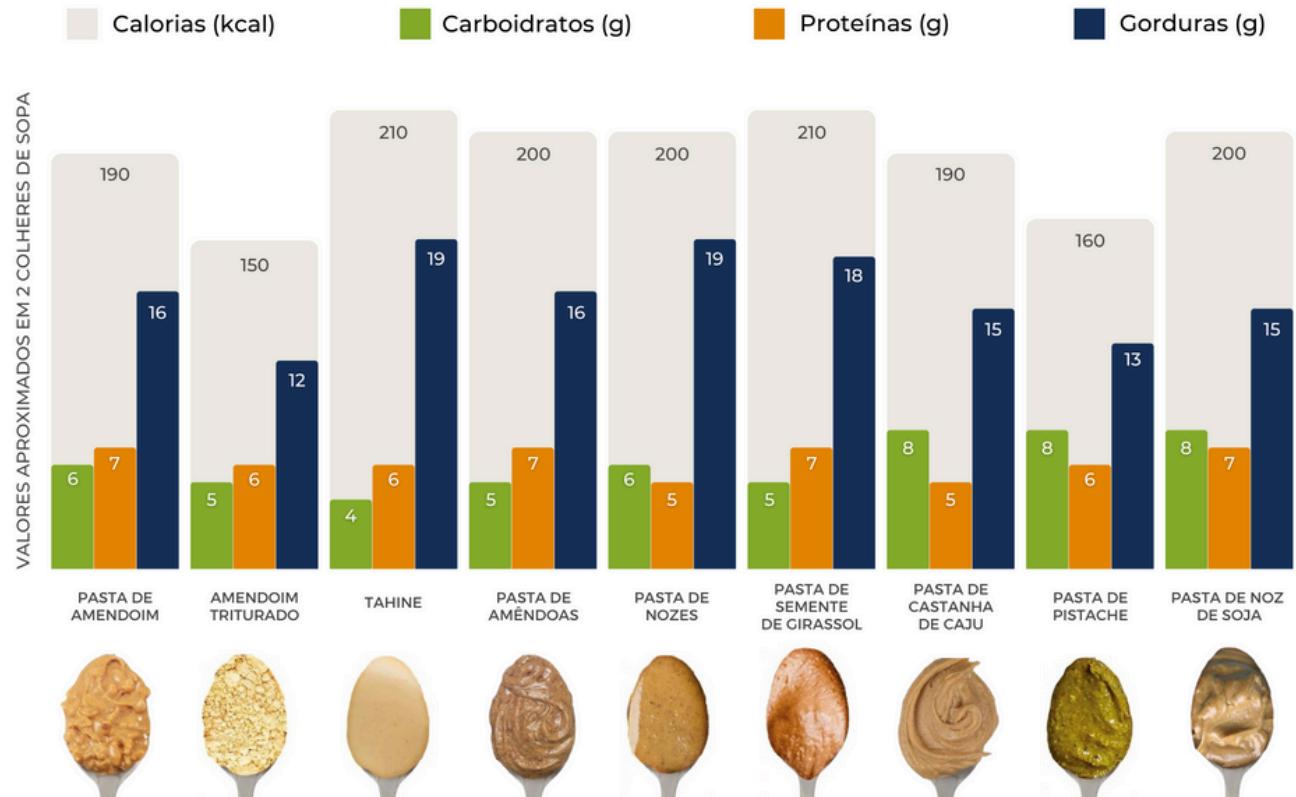
azeite

curry

salsinha

sal

PASTAS DE NUTS E SEMENTES



COMPARANDO DIFERENTES TIPOS DE AÇÚCAR



Açúcar refinado

Recebe aditivos químicos durante o refinamento, o que leva à perda de vitaminas e sais minerais.



Açúcar mascavo

É o açúcar menos processado e refinado. Por isso, possui um nível de micronutrientes maior que os demais açúcares.



Açúcar cristal

É produzido pelo caldo de cana cristalizado e passa por vários processos para ficar com a aparência esbranquiçada.



Açúcar de coco

É extraído da palma de coco e não passa por refinamento. Rico em vitaminas e minerais, possui baixo índice glicêmico, comparado aos demais.



Açúcar demerara

Passa por um leve refinamento. Possui valor nutricional alto e não recebe aditivos químicos, o que mantém a cor amarronzada.



Mel

O mel é, em maior parte, açúcar. Entretanto, é muito nutritivo e rico em benefícios para o corpo. Além disso, não passa por processos de refinamento.

Kcal em 10g



Carboidratos em 10g



Índice glicêmico

