

**PROJETO**

**MAIS SAÚDE**

**2016**

**Nut. Lorene Yassin**

**Olá!!**

Eu sou **Lorene Yassin**, nutricionista funcional há 11 anos e minha missão é trazer mais saúde para a vida das pessoas através da alimentação, pois acredito seriamente que **com saúde tudo podemos!!!**

O convite que te faço é para que esse ano você tenha RESULTADOS em saúde, mudanças de hábitos efetivas, um ano com mais disposição para suas atividades. Com dicas práticas e rápidas **descubra as maravilhas que os alimentos corretos podem fazer na sua vida.**

Esse material é o início de um projeto de **reeducação alimentar para todas as idades!** Convido você para vir comigo agora.

Para você conhecer um pouco do meu trabalho fiz esse e-book gratuito. Caso tenha interesse em continuar podemos marcar sua avaliação e traçar juntos suas metas para um 2016 mais saudável.

**Te espero!**

# Menos desculpas, mais atitudes!

*Alguém tão ocupado quanto você está levando uma vida mais saudável neste momento*

O que está faltando para dar o primeiro passo?

**Estou aqui para te ajudar.**

Por onde eu começo?



**mas... quanto é necessário para mim??**

Respeite os sinais que seu estômago te dá. Comer até o estômago doer não é necessário... **DICA:** A cada refeição vamos tentar não repetir? Vamos tentar não beliscar enquanto preparar as refeições?

## O que eu preciso comer?

Cada pessoa tem uma recomendação diferente, depende da idade, da rotina, da condição de saúde que se encontra...

**DICA:** Essa regra geral do **prato saudável do almoço** vai te ajudar em ao menos uma refeição do dia, e no jantar você pode seguir a mesma regra, mas **REDUZINDO** o carboidrato para a metade do que consome no almoço.



**"Meu metabolismo é lento!"**

**"Sou viciada em doces..."**

**"...eu faço exercícios e não ganho músculos..."**

**"...estou em dieta e não estou perdendo peso... o que eu faço?"**

Já escutei muito essas frases e tenho uma boa notícia!! O nutricionista pode te ajudar a descobrir aonde está a raiz do problema que te aflige.

O **nutricionista funcional**, através do sistema de **RASTREAMENTO METABÓLICO** (um conjunto de informações interpretadas sobre os sinais e sintomas que você apresenta) pode te mostrar o caminho para chegar ao **RESULTADO** que você almeja.

Através de exames físicos e laboratoriais, indicação de estratégias de mudança na alimentação e suplementação quando necessário sua saúde será notável.

**Conte comigo para ter mais e melhores resultados.**

## Vamos começar agora?

- 1-** Mastigue devagar, de 10 a 15 vezes antes de engolir cada garfada.
- 2-** Reduza o sal dos alimentos inserindo temperos naturais como a cebola, alho, cheiro verde, açafraão.
- 3-** Consuma ao menos quatro colheres de sopa de verduras/legumes ao dia e aumente a quantidade gradativamente.
- 4-** Dê preferência para alimentos orgânicos que você pode encontrar com menor custo na feira de orgânicos todas as quartas feiras na Igreja São José.
- 5-** Faça pequenos lanches entre as refeições principais com frutas, chás naturais... Evite ficar mais de três horas sem alimentar-se.
- 6-** Consulte um nutricionista para fazer um cardápio especial para o seu caso. Ele é seu aliado!

# APROVEITE ESSE BÔNUS!! - RECEITAS

## Tempero Natural e Nutritivo

Sal marinho natural- 500 g

Alecrim seco- 5g

*Cúrcuma longa* (ou açafrão - pó) – 5g

Manjeriço seco- 5g

Orégano seco-5g

Salsa desidratada - 5g

**Modo de preparo:** Bater tudo no liquidificador, até ficar bem triturado. Colocar em vidro, guardar em local seco e arejado. Usar em todas as preparações culinárias.

## Suco (diurético e para acelerar metabolismo)

200 ml de chá de hibisco (fazer com 1 colher de sopa de gengibre desidratado para 500 ml de água quente, infusão durante 20 minutos e coar).

1 colher de chá de gengibre picado bem miúdo

1 rodela de abacaxi com a casca bem lavado

**Modo de preparo:** Prepare o chá de hibisco e bater no liquidificador com os demais ingredientes. Tome todo o conteúdo no lanche da manhã ou da tarde.

## Bolo de maçã sem farinha

2 maçãs sem casca

1 ovo inteiro

1 clara

1 banana 1 colher (sopa) de fermento

1 xícara (chá) de farelo de aveia

Canela em pó para polvilhar (a gosto)

**Modo de preparo:** Bata no liquidificador as maçãs, o ovo inteiro, a clara e a banana. Passe para uma tigela e junte o fermento e a aveia. Mexa bem e coloque em uma forma antiaderente. Cubra com fatias de maçã e leve para assar por 30 minutos em fogo médio. Para retirar, espere dourar. Polvilhe um pouco de canela e sirva. Coma 1 fatia no lanche da tarde.

## Crepioca (crepe de tapioca)

1 ovo

1 colher de sopa de goma de tapioca ou polvilho doce

1 pitada de sal

**Modo de preparo:** Bater bem (no garfo ou *fouet*). Colocar na frigideira de teflon e levar ao fogo. Assim que ela se soltar, virar e dourar do outro lado. Está pronta!

Opções de recheio: frango desfiado, carne moída, picadinhos, legumes. Use no jantar.



**Te desafio para a CORRENTE DO BEM:** poste no face ou no insta uma mudança que conseguiu fazer após ler esse e-book usando a hashtag **#projetomaissaude2016** e marque um amigo que você gostaria de convidar para participar desse projeto com você.

**Vamos comigo??**

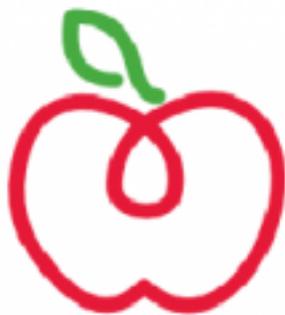
Marque sua avaliação via fone ou Whats app

**(42) 9941-2525** (com Janice)

Senador Pinheiro Machado, 604. Centro. Ponta Grossa-Pr.

**e-mail:** [nutrilo@yahoo.com.br](mailto:nutrilo@yahoo.com.br)

[www.facebook.com/lorene.yassin](http://www.facebook.com/lorene.yassin)



**Lorene Yassin**

NUTRICIONISTA FUNCIONAL

**Você já me segue no Insta? @nutrilo**

