

Criado por: Dayana Almeida



DO PRATO À VIDA

SAÚDE - NUTRIÇÃO - SUSTENTABILIDADE


UM CAMINHO SEGURO PARA TODOS

PREFÁCIO



Oi, eu sou a Dayana, tenho 38 anos, e sou apaixonada por nutrição e pela prática de atividade física. Desde a adolescência, pratico exercícios regularmente e, ao longo da minha vida, aprendi que a alimentação é um dos pilares fundamentais para a saúde, especialmente para quem, assim como eu, lida com doenças autoimunes, crônicas e sensibilidades alimentares.

A vida me mostrou, dia após dia, o quanto boas escolhas podem melhorar nossa saúde física e emocional. Já experimentei várias modalidades esportivas, como natação, boxe e spinning, e hoje, sou atleta de corrida de rua, faço musculação e pratico yoga. E, mais do que isso, compreendi que a nutrição, aliada à prática regular de atividades físicas, é um caminho seguro para uma vida com mais energia, disposição e bem-estar.



Neste eBook, reuni o que acredito, o que estudo e as experiências que já vivi para ajudar você a estruturar uma vida mais saudável. Vamos falar de longevidade, da importância da dieta mediterrânea, de como é possível ser saudável gastando pouco, e como pequenos hábitos diários podem fazer uma grande diferença. Discutiremos ainda a importância de uma alimentação equilibrada para a saúde das crianças, os benefícios da prática de exercícios, como combater o desperdício de alimentos e como a cor no prato pode trazer mais saúde. Além disso, trago uma receita especial de mini bolo de banana funcional que você vai adorar!

Se você está em busca de uma vida mais equilibrada, com mais saúde e qualidade de vida, este eBook é para você.

Tenho certeza de que cada dica aqui pode trazer benefícios tanto para o seu corpo quanto para a sua mente.

Atualmente, estou no quinto período de Nutrição na Faculdade Pitágoras e sou muito grata a todos que me apoiam nessa jornada. Espero que esta leitura inspire você a viver de forma mais saudável e com longevidade, pois viver com qualidade e saúde é uma realidade acessível, repleta de possibilidades.

Desejo a você uma ótima leitura e que aproveite cada tópico deste eBook!

SUMÁRIO

Longevidade:
Viver bem com menor impacto da idade

Mente Saudável, Corpo Saudável:
Um autocuidado necessário

Água:
Essencial para a vida!

Alimentação e Atividade Física: Mais energia no
dia a dia

Cores na Alimentação:
Quanto mais cores, mais saúde!

Dá para ser saudável gastando pouco

Saúde para Crianças:
Seja um exemplo, quem ama cuida

Desperdício de Alimento:
Pensando na sustentabilidade

Prevenção de Doenças:
Os riscos de uma má alimentação

Uma Dieta Incrível!
Mediterrânea

Receita:
Mini Bolo de Banana

Pequenos Hábitos, Grandes Mudanças

LONGEVIDADE: VIVER BEM COM MENOR IMPACTO DA IDADE

Você já parou para pensar nessa palavra, **longevidade**?

Já se perguntou por **quantos anos** quer viver neste mundo?

No dicionário, **longevidade** é definida como a longa duração da vida ou a qualidade de viver por muito tempo.

Mas, quando falamos em **longevidade**, não é só sobre viver muitos anos, e sim sobre como viver esses anos bem e com menor impacto da idade.

Cuidar da saúde no presente é investir em uma vida longa e de qualidade. Viver melhor envolve hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas e o cuidado com o bem-estar mental. Além disso, cultivar momentos de descanso e alegria pode fazer toda a diferença para garantir uma vida mais saudável e cheia de vitalidade por muitos anos.

Acredito também no poder do **amor-próprio**.
Se **ame** todos os dias, a ponto de cuidar de você da melhor forma possível.

MENTE SAUDÁVEL, CORPO SAUDÁVEL: UM AUTOCUIDADO NECESSÁRIO

Cuidar da mente e do corpo vai muito além de comer bem e fazer exercício. Os dois estão super conectados! Quando a cabeça está tranquila, o corpo responde melhor.

Aqui vão algumas dicas para manter esse equilíbrio:

1. Alimentação e Bem-Estar

Uma dieta equilibrada não só nutre o corpo, mas também afeta o humor e a saúde mental.

2. Mova-se com Alegria

A atividade física não precisa ser uma obrigação. Escolha algo que você realmente goste! Pode ser dança, yoga, corrida ou até um passeio no parque. O importante é se mexer e se divertir enquanto faz isso. Assim, você libera endorfinas e fica mais feliz.

3. Conexão interior

Reserve alguns minutinhos do seu dia para meditar ou fazer uma oração.

Isso pode trazer calma e clareza para a sua mente. Esse tempo para você mesmo é uma ótima forma de se conectar com sua espiritualidade e encontrar um pouco de paz no meio da correria.

4. Conexões Sociais

Manter relações saudáveis com amigos e familiares é vital para o bem-estar mental. Conversar, compartilhar experiências e apoiar-se mutuamente pode aumentar a sensação de pertencimento e felicidade.

5. Cuide do Sono

Uma boa noite de sono é crucial para a saúde mental e física. Estabeleça hábitos que favoreçam o sono, como evitar telas antes de dormir e criar um ambiente tranquilo e relaxante.

Cuidar da **mente** e do **corpo** é essencial para uma vida equilibrada e feliz. Pequenas mudanças no dia a dia, como comer bem, se movimentar e tirar um tempo para relaxar, já fazem uma grande diferença. Lembre-se, cuidar de você é o melhor **investimento!**

ÁGUA: ESSENCIAL PARA A VIDA!

A água é fundamental para o bom funcionamento do corpo e é o principal componente do organismo humano, representando cerca de 60% a 70% do peso corporal.

Ela é vital para praticamente todas as funções do corpo: desde a regulação da temperatura, transporte de nutrientes e oxigênio, até a eliminação de toxinas.

Quando não ingerimos a quantidade adequada de água, o corpo começa a dar sinais como boca seca, cansaço, tontura e até problemas digestivos.

Como incluir mais água no dia a dia?

- Tenha sempre uma garrafinha por perto.
- Adicione rodela de limão ou laranja para dar um sabor especial.
- Beba um copo de água ao acordar.
- A quantidade recomendada varia, mas a média gira em torno de 2 litros para adultos. O cálculo é simples, 35ml x seu peso.



ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA: MAIS ENERGIA NO DIA A DIA

Alimentação e atividade física andam juntas e são essenciais para uma vida mais equilibrada, saudável e feliz.

Essa combinação é a base para uma vida de qualidade.

Quando unidos, eles potencializam os benefícios um do outro, promovendo mais disposição, bem-estar e prevenindo diversas doenças.

Comer bem e se movimentar ajudam a manter o corpo ativo.

Quando você se alimenta corretamente, o corpo recebe os nutrientes de que precisa para funcionar melhor, e a atividade física permite que você use essa energia de forma saudável.

Na alimentação, é muito importante consumir todos os grupos alimentares:

carboidratos, proteínas, gorduras boas, vitaminas e minerais. Esses são conhecidos como macronutrientes e micronutrientes.



Macronutrientes:

- **Carboidratos:** A principal fonte de energia. Exemplos: arroz, batata-doce, pão, aveia, frutas.
- **Proteínas:** Importantes para a construção muscular e recuperação. Exemplos: carne magra, frango, peixe, ovos, feijão.
- **Gorduras boas:** Essenciais para funções hormonais e proteção do coração. Exemplos: abacate, azeite de oliva, castanhas, nozes, peixes como salmão e sardinha.

Micronutrientes

- **Vitaminas:** Necessárias para várias funções do corpo, como fortalecimento do sistema imunológico e saúde da pele e dos olhos. Exemplos:

- * **Vitamina C:** Presente em frutas cítricas como laranja, limão, morango e kiwi.

- * **Vitamina D:** Encontra-se em peixes gordurosos, ovos e também é obtida pela exposição ao sol.

- **Minerais:** Fundamentais para a formação de ossos, dentes e funcionamento adequado dos músculos. Exemplos:

- * **Cálcio:** Presente em leite, queijo, iogurte e vegetais de folhas verdes.

- * **Ferro:** Encontrado em carne vermelha, feijão, espinafre e grão-de-bico.

Ambos são essenciais para a saúde, e uma dieta equilibrada deve incluir uma boa variedade de **macronutrientes** e **micronutrientes** para garantir que o corpo tenha tudo o que precisa para funcionar bem!

Falar sobre a prática de **atividades físicas** vai além de melhorar o condicionamento; ela também influencia diretamente a forma como o corpo utiliza os nutrientes que você ingere.

Inclua atividades que você goste na sua rotina, seja uma caminhada ao ar livre, um treino funcional ou uma aula de dança. **O importante é se movimentar regularmente.**

Benefícios:

- Melhora o condicionamento
- Ajuda a controlar o peso
- Fortalece o coração
- Aumenta a energia
- Reduz o estresse
- Melhora o sono
- Fortalece músculos e ossos
- Aumenta a imunidade
- Previne doenças crônicas
- Aumenta a autoestima



Como começar?

Comece devagar e vá aumentando aos poucos. Pode ser uma caminhada curta, subir escadas ao invés do elevador, ou até dançar em casa.

O importante é se movimentar!

Alimentação e atividade física são dois pilares essenciais para uma vida equilibrada e saudável.

Cuidar desses dois aspectos é o caminho para um corpo mais forte, uma mente mais tranquila e uma vida com mais qualidade

A NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR É UM GUIA SIMPLES E CONFIÁVEL PARA AUXILIAR NA ESCOLHA DE UMA DIETA SAUDÁVEL



DIVIDA SEU PRATO EM QUATRO PARTES!

- Separe duas partes para a salada (hortaliças e legumes).
- Reserve uma parte para o carboidrato
- Na parte que restou, divida entre proteína animal e vegetal.



CORES NA ALIMENTAÇÃO: QUANTO MAIS CORES, MAIS SAÚDE!

Você já percebeu como as cores dos alimentos chamam atenção? Isso não é por acaso! Além de deixar o prato bonito, cada cor tem um papel importante para a nossa saúde!

Dicas para uma alimentação mais colorida:

- Monte pratos com pelo menos 5 cores diferentes em nas refeições principais
- inclua frutas e vegetais de cores variadas no seu dia a dia, como saladas e sucos naturais
- Quanto mais colorido, mais nutrientes você está colocando no prato!



COMO ESTÃO AS CORES DO SEU PRATO?



COR	FRUTAS E HORTALIÇAS	BENEFÍCIOS
LARANJA/ AMARELO	Cenoura, abóbora, damasco, toranja, limão, manga, melão, nectarina, laranja, mamão, pêssigo e abacaxi.	Fazem bem para a pele, os olhos e o sistema imunológico.
VERDE	Aspargos, brócolis, repolho, pimentão verde, pepino, alface, ervilha, espinafre, maçã verde, abacate, uva verde, kiwi e limão.	São ótimos para o sistema imunológico melhoram a digestão e fortalecem os ossos.
ROXO	Beterraba, repolho roxo, berinjela, amora, mirtilo, uva roxa e ameixa.	Ajudam a combater o envelhecimento precoce, melhoram a circulação, a memória e protegem o coração.
VERMELHO	Pimentão vermelho, rabanete, tomate, maçã vermelha, pêra cacto, cereja, uva vermelha, toranja vermelha e rosa, goiaba vermelha, framboesa, morango e melancia.	Ajudam o coração, melhoram a circulação e protegem contra doenças.
MARROM/ BRANCO	Couve-flor, cebolinha, alho, gengibre, alho-poró, cebola, banana, durião, jaca, pêssigo branco e pêra marrom.	Têm ação anti-inflamatória e ajudam a regular a pressão e o colesterol.

DÁ PARA SER SAUDÁVEL GASTANDO POUCO

A verdade é que comer bem não precisa ser caro, só exige um pouco de criatividade e planejamento.

Aqui vão algumas dicas práticas para você manter uma alimentação saudável sem pesar no bolso:

- Aposte nos Alimentos da Estação
- Compre a Granel
- Planeje suas Compras
- Aproveite Ofertas
- Aprenda a Conservar Alimentos
- Use Integralmente os alimentos
- Aposte em ingredientes que você pode usar em diferentes pratos
- Cozinhe Mais em Casa



SAÚDE PARA CRIANÇAS: SEJA UM EXEMPLO QUEM AMÃ CUIDA

As crianças aprendem muito pelo exemplo. Mostre hábitos saudáveis, como comer bem e se exercitar, e elas vão querer seguir seus passos.

Garantir que as crianças tenham **hábitos saudáveis** desde cedo é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento delas.

Isso inclui oferecer uma alimentação balanceada, incentivar a prática de **atividades físicas**, optar por **lanches saudáveis**, **garantir uma hidratação** adequada, evitar **açúcares e alimentos industrializados** e, sempre que possível, **comer em família**.



DESPERDÍCIO DE ALIMENTO: PENSANDO NA SUSTENTABILIDADE

Desperdiçar comida é um problema sério que afeta o meio ambiente e a sociedade. Aqui estão algumas razões para você se importar e como pode fazer a diferença:

Por que Evitar o Desperdício?

Impacto no Meio Ambiente: Jogar comida fora significa também desperdiçar água, energia e recursos. Quando os alimentos apodrecem em aterros, liberam gases que prejudicam o clima.

Fome no Mundo: Enquanto milhões de pessoas passam fome, jogamos comida fora. Reduzir o desperdício pode ajudar a garantir que mais pessoas tenham acesso a alimentos.

Economia: Desperdiçar comida é como jogar dinheiro fora. Comprando só o que você precisa e aproveitando tudo o que compra, você pode economizar bastante.

Como Evitar o Desperdício?

Alimentos: Escolha alimentos frescos em vez de processados.

Planeje suas Compras: Faça uma lista de compras antes de ir ao mercado e compre apenas o que precisa. Isso ajuda a evitar compras por impulso.

Aproveite as Sobras: Use sobras para criar novos pratos. Arroz que sobrou pode virar um bolinho ou uma sopa. Seja criativo!

Transforme Restos em Adubo: Em vez de jogar restos de comida no lixo, use-os para enriquecer a terra. Isso ajuda a reduzir a quantidade de lixo e ainda beneficia suas plantas.

Converse e Compartilhe: Fale sobre a importância de reduzir o desperdício com amigos e familiares. Quanto mais pessoas souberem, melhor!

Sustentabilidade e menos **desperdício** de alimentos andam juntas.

Com pequenas mudanças no dia a dia, a gente ajuda o meio ambiente, cuida do planeta, combate a fome e ainda economiza. Vamos juntos nessa?

PREVENÇÃO DOENÇAS OS RISCOS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação ruim pode causar:

- Obesidade
- Diabetes tipo 2
- Doenças cardíacas
- Hipertensão
- Colesterol alto
- Problemas digestivos
- Câncer
- Osteoporose
- Doenças hepáticas
- Deficiências nutricionais

Uma alimentação balanceada é super importante para ficar saudável e evitar doenças.

Escolher os alimentos certos pode fazer toda a diferença na sua saúde. Confira algumas dicas para prevenir doenças através da comida:



Frutas e Verduras: Inclua mais no seu prato para obter vitaminas e fibras.

Grãos Integrais: Prefira arroz integral e aveia, que ajudam na digestão e mantêm a saciedade.

Proteínas Magras: Opte por carnes magras, peixe, legumes e tofu para fortalecer os músculos.

Gorduras Boas: Adicione abacate e azeite de oliva à sua dieta para cuidar do coração.

Menos Açúcar e Sal: Evite alimentos processados e leia os rótulos para ficar atento ao que consome.

Hidratação: Beba bastante água e evite bebidas açucaradas.

Pequenas mudanças na alimentação podem fazer uma grande diferença na sua saúde e ajudar a prevenir doenças. Comer bem é um passo importante para viver melhor!

UMA DIETA INCRÍVEL! MEDITERRÂNEA

Neste e-book, compartilho minha experiência com a alimentação saudável e como a dieta **mediterrânea** se tornou uma escolha importante na minha vida.

A dieta **mediterrânea** se inspira nos hábitos alimentares tradicionais de países que ficam ao redor do Mar Mediterrâneo.

Ela é baseada principalmente em alimentos **frescos e naturais, como frutas, legumes, grãos integrais, azeite de oliva, peixes e nozes**. Carnes vermelhas e laticínios são indicados com moderação nessa dieta.

É considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo por seus benefícios para o coração e longevidade.

Diversos estudos mostram que essa dieta ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2, contribui para a manutenção de um peso saudável e melhora a saúde cerebral, favorecendo a longevidade. Isso a torna uma excelente escolha para quem busca um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

A simplicidade e a variedade dos alimentos na dieta mediterrânea fazem dela uma opção acessível e saborosa, sem a necessidade de restrições rigorosas.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO DA DIETA MEDITERRÂNEA

CAFÉ DA MANHÃ

01

logurte natural com mel e algumas nozes.
Frutas da estação (como banana ou maçã).
Pão integral com azeite e tomate.

02

Aveia cozida com bebida de amêndoas e maçã.
Uma xícara de café ou chá.

03

logurte grego com granola e frutas.
Café ou chá.

04

Panquecas de aveia com banana e mel.
Um punhado de amêndoas.

05

Aveia com leite de amêndoas, mel e sementes de chia.
Uma fatia de melancia ou outra fruta da estação.

06

logurte natural com mel e granola.
Uma banana ou maçã.

07

Smoothie de frutas (banana, morango) com aveia.
Torrada integral com abacate.

08

Panquecas de aveia com mel e morangos.
Uma xícara de café ou chá.

ALMOÇO

01

Frango grelhado, cenouras sauté, arroz integral, feijão e salada com rúcula, abacate e manga, azeite de oliva extravirgem.

02

Arroz de brócolis (arroz misturado com brócolis cozidos e alho).
Salada de tomate e pepino com azeite.
Frango ao forno com ervas.

03

Arroz integral com atum, cebola roxa e ervas.
Salada de alface com cenoura ralada e azeite.
Grão-de-bico cozido como acompanhamento.

04

Salada de quinoa com legumes variados (pepino, pimentão) e grão-de-bico.
Filé de peixe grelhado (como sardinha ou pescada).

05

Salada de rúcula com pera e nozes, com molho balsâmico.
Espaguete integral com molho de tomate e manjericão.

06

Salada de grão-de-bico com tomate e pepino, temperada com azeite.
Filé de frango grelhado.

07

Salada verde com azeite, limão e azeitonas.
Quinoa com legumes (abobrinha e cenoura).
Peixe grelhado com tempero de ervas.

08

Salada de frango grelhado com abacate, tomate e azeite.
Cuscuz com ervas e legumes.

JANTAR

01

Frango grelhado com limão.
Legumes assados (berinjela, abobrinha, pimentão).
logurte com mel como sobremesa.

02

Omelete com espinafre e queijo.
Batata-doce assada.
Frutas da estação para a sobremesa.

03

Sopa de legumes.
Filé de peixe assado com ervas.
Brócolis no vapor.

04

Almôndegas de carne magra com molho de tomate.
Espaguete de abobrinha ou integral.
Salada de rúcula com parmesão.

05

Frango ao forno com limão e alecrim.
Arroz integral com ervilhas.
Abobrinha grelhada.

06

Peixe assado (como salmão ou tilápia) com ervas.
Purê de batata-doce.
Brócolis no vapor.

07

Peito de frango assado com ervas.
Batata-doce assada.
logurte com mel e frutas vermelhas.

08

Arroz integral com brócolis e cenoura.
Abobrinha grelhada.
Frutas secas como sobremesa.

RECEITA MINI BOLO DE BANANA FUNCIONAL

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de aveia ou farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Canela a gosto
- 1 banana madura



Modo de Preparo:

Pode ser feito no forno ou na air fryer.
Amasse a banana e misture com o ovo.

Adicione a aveia, o fermento e a canela, e
misture bem.

Despeje a massa em uma forma pequena.
Asse por 15-20 minutos no forno ou na air fryer
até dourar.

Pronto! Aproveite seu mini bolo de banana funcional!
Esse mini bolo de banana é uma ótima opção para um
lanche da tarde ou um café da manhã saudável!

PEQUENOS HÁBITOS, GRANDES MUDANÇAS

Você já parou para pensar como pequenas mudanças no dia a dia podem transformar sua vida?

Às vezes, a gente se sente sobrecarregado com a ideia de fazer grandes mudanças, mas a verdade é que começar pequeno pode levar a resultados incríveis.

Lembre-se: grandes mudanças não acontecem da noite para o dia.

Ao adotar pequenos hábitos de forma consistente, você vai perceber que pode alcançar grandes resultados ao longo do tempo.

O importante é dar o primeiro passo e ir ajustando conforme necessário. Cada pequeno hábito conta, e juntos, eles podem transformar sua vida!

AGRADECIMENTOS,

Este ebook é resultado de muita dedicação, estudo e experiência. Agradeço a Deus por me guiar e iluminar meu caminho, e a todos que me apoiaram nessa jornada e me incentivaram a seguir em frente. Minha gratidão a cada amigo, colega, mentor e professor que compartilhou conhecimentos e experiências preciosas, enriquecendo cada página deste trabalho.

Agradeço também aos leitores por confiarem neste material e por estarem dispostos a buscar uma vida mais saudável e equilibrada. Que este conteúdo inspire mudanças positivas e contribua para uma jornada repleta de saúde e bem-estar.

Com carinho e gratidão,

Dayana Almeida

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MACHADO, A. et al. Práticas de Autocuidado e Saúde Mental. Cadernos de Saúde Pública, 2014.

MENEZES, Paulo R.; MARIN-LEON, Letícia. Fatores Determinantes de Longevidade e Envelhecimento Saudável. Saúde Pública, 2010.

PHILIPPI, Sonia T. Pirâmide Alimentar: Fundamentos para uma Alimentação Saudável. Barueri: Manole, 2008

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Adequada e Saudável. Brasília: MS, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação Colorida e Seus Benefícios. Brasília: MS, 2009

SILVA, Josiane M.; ROSA, Laura P. Influência dos Hábitos Alimentares na Infância. Cadernos de Nutrição, 2015.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Sustentabilidade e Consumo Responsável. Brasília: MMA, 2017.

CASTILHO, Rosana P. et al. A importância da Nutrição na Prevenção de Doenças Crônicas. Revista Brasileira de Nutrição, 2014.