



Semana Limpa

MÉTODO **corpo limpo**

PROTOCOLO ALIMENTAR **SEMANA LIMPA**

PASSO 1

Fique atento aos antioxidantes que devem ser consumidos durante essa semana.

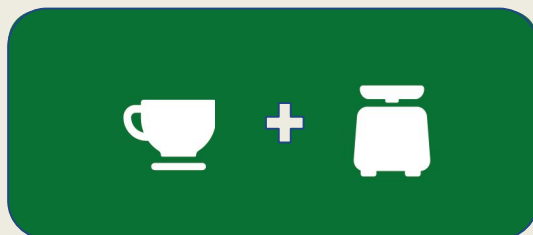
Eles são representados por cores e formas relacionadas aos grupos alimentares.

 VEGETAIS	 FRUTAS
 PROTÉÍNAS	 SEMENTES
 CARBOIDRATOS	 ÓLEOS E PASTAS
 GORDURAS BOAS	 ÁGUA (COPO DE 250ML)

PASSO 2

ATENÇÃO!

Você vai precisar de uma **xícara medidora** (150ml)
e uma **balança de mesa**.



PROTOCOLO ALIMENTAR
SEMANA LIMPA**PASSO 3****GRUPOS DE ALIMENTOS****Escolha os alimentos e atente-se às porções!**

	1 PORÇÃO DE VEGETAIS: 1 xícara chá 
	1 PORÇÃO DE PROTEÍNAS: = 112,5g 
	1 PORÇÃO DE CARBOIDRATOS: = 75g 
	1 PORÇÃO DE GORDURAS BOAS: = 37,5g 
	1 PORÇÃO DE FRUTAS: = 75g 
	1 PORÇÃO DE SEMENTES:  = 1 colher de sopa
	1 PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de chá
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

PROTOCOLO ALIMENTAR SEMANA LIMPA

PASSO 4

VERIFIQUE A QUANTIDADE DIÁRIA DE ALIMENTOS

Verifique a quantidade diária de alimentos que deve ser consumida em cada grupo, codificado pelas cores das bolinhas de antioxidantes.

Por exemplo, **se tiver 5 bolinhas verdes**, significa que **você deve consumir 5 alimentos** do grupo verde (vegetais), **POR DIA!** E assim por diante.

	VEGETAIS PORÇÃO DIÁRIA:  
	PROTEÍNAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 337,5g 
	CARBOIDRATOS PORÇÃO DIÁRIA:  = 150g 
	GORDURAS BOAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 75g 
	FRUTAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 150g 
	SEMENTES PORÇÃO DIÁRIA:  2 colheres de sopa
	ÓLEOS E PASTAS PORÇÃO DIÁRIA:  3 colheres de chá
	ÁGUA PORÇÃO DIÁRIA: 

Lista de ALIMENTOS

A seguir, temos o grupo de alimentos que você pode variar durante essa fase. As páginas estão separadas por cores, as mesmas das bolinhas, para te ajudar!

É muito importante que você varie os alimentos de cada grupo. Por exemplo: ao escolher as frutas, não coma sempre a mesma, tenha outras opções.



Vegetais



Abobrinha
Aipo
Alho poró
Aspargos
Brócolis
Brotos Germinados
Cogumelos
Chuchu
Couve
Couve-flor
Couve de Bruxelas
Espinafre
Nori (folhas de alga)
Pepino
Quiabo
Repolho Rabanete

Proteínas

Aves (112,5g):

Chester (1 filé médio)

Frango (1 filé médio)

Peru (1 filé médio)

Peixes (112,5g):

Atum (enlatado em óleo, descartar o óleo e espremer limão)

Linguado (1 filé médio)

Merluza (1 filé médio)

Sardinha (5 ½ unidades)

Tilápia (2 filés médios)

Ovos (2 unidades)

Dê preferência aos caipiras, orgânicos ou de galinhas criadas soltas, ao menos nesta semana de limpeza.

Ovo de codorna: 7 unidades

Proteínas vegetais (112,5g):

Tempeh (½ xícara / 7 colher de sopa)

Tofu orgânico (4 colher de sopa / 3 fatias)



Carboidratos

Batata Baroa (1 unidade grande)

Batata Doce (1 unidade pequena)

Batata Yacon (1 unidade média)

Inhame (1 unidade média)

Mandioca (1 unidade média)



Gorduras boas



Abacate (100g)
Coco (polpa, leite e farinha)
(7 colheres de sopa)

**Oleaginosas naturais (37,5g) ou em
forma de leite vegetal (200ml):**

Amêndoas (4 unidades)
(farinha de amêndoas (6 colheres de sopa)
Avelãs (23 unidades)
Castanha de caju (15 unidades)
Castanha do Pará (9 unidades)
Nozes (7 unidades)

Frutas



Abacaxi (1 fatia média)

Kiwi (1 unidade média)

Laranja (1 unidade pequena)

Lima (1 unidade pequena)

Limão (1 unidade grande)

Maçã (1 unidade pequena)

Melão (1 fatia pequena)

Melancia (1 pedaço pequena)

Tangerina (8 gomos médios)

Morango (6 unidades)

Preferência por alimentos orgânicos!

Sementes



Abóbora

Chia

Gergelim

Girassol

Linhaça dourada
(farinha)

Óleos e Pastas

Pasta de sementes:

Abóbora

Gergelim (tahine)

Girassol

Pasta de Nuts:

Castanhas

Amêndoas

Nozes

Azeite de oliva extra
virgem (até 0,5% de
acidez)

Manteiga clarificada

Óleo de coco extra
virgem



Bebidas e

ALIMENTOS LIVRES

ALIMENTOS:

(CONSUMA COM MODERAÇÃO)

Temperos, ervas e especiarias – salsa, manjeriço, orégano, hortelã, coentro, cebola, cebolinha, alecrim, gengibre, canela em pó, pimenta caiena e pimenta do reino ou preta, erva-doce e açafrão (cúrcuma).

ÁGUA SABORIZADA:

Água com gelo hortelã/limão + folhas de manjeriço fresco e uma fatia de limão.

Água com gelo hortelã/limão + duas fatias de laranja. Polvilhar canela em pó.

Água com gelo hortelã/limão + um raminho de alecrim.

Água com gelo hortelã/limão + duas fatias finas de manga e abacaxi.

Água com gelo hortelã/limão + 1 fatia de melão picado e um raminho de alecrim.

**Gelo hortelã/limão: faça o suco de um limão com água filtrada ou mineral + 5 folhinhas de hortelã. Bata no liquidificador e encha bandejas de gelo.*

PASSO 5

EXERCÍCIO FÍSICO

É fundamental que você se exercite durante a Semana Limpa.

Então escolha uma modalidade de exercício que mais te agrada. Nessa fase você deve priorizar:

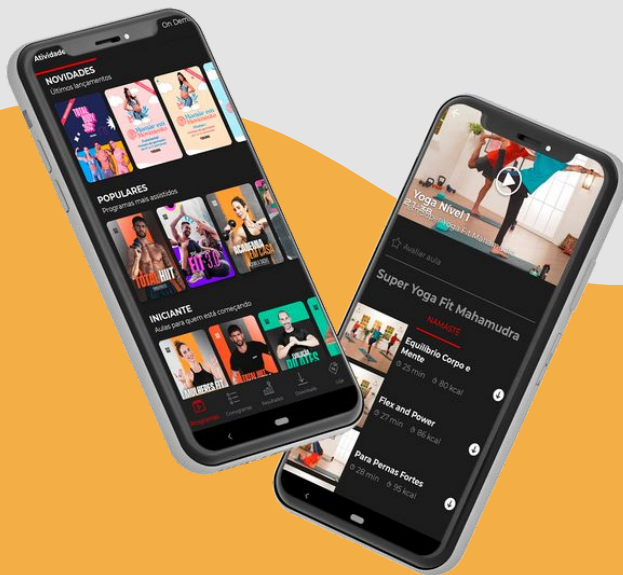
15 minutos de exercício de força + 15 minutos de exercício

aeróbico + 15 minutos de exercício para a mente.

Ex: Localizados + Dança + Wellness.

Todas essas modalidades estão disponíveis no app Weburn Play.

Se sentir cansaço nos primeiros dois, três dias, pode optar apenas por exercícios como yoga e pilates.



PASSO 6

CONTROLE DE MEDIDAS

ANOTE AS MEDIDAS DA CINTURA E TIRE FOTOS CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA NA ALTURA DO UMBIGO

DIA 1	→	DIA 2	→	DIA 3
DIA 4	→	DIA 5	→	DIA 6
				DIA 7

Tire uma foto do dia 1 e do dia 7, usando roupas que mostrem o corpo para você ver a diferença.

Mulher: top e short

Após tirar a medida da cintura, tome 50 a 100ml de água morna com 1/2 limão.

CONTROLE DE PESO

PESO NO DIA 1

PESO NO DIA X

Nessa fase, não necessariamente você perde peso, mas reduz medidas da cintura/região abdominal e passa a ter novas sensações de alguma forma. **Por favor, evite a balança!**

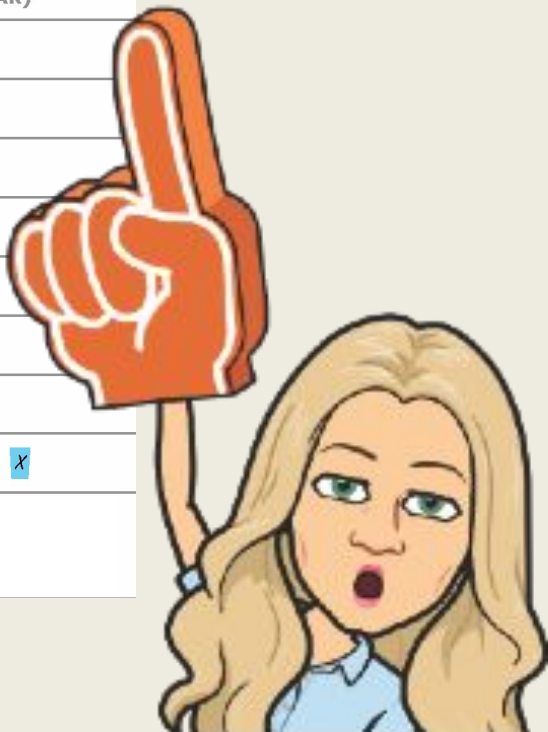
FAÇA SEUS REGISTROS

PASSO 7

O último passo é para te ajudar a ter disciplina durante o Semana Limpa, para isso oferecemos planilhas de registro alimentar diário.

EXEMPLO DE MARCAÇÃO:

















PLANO SEMANA LIMPA	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	  
	 
	
	
	 
	
	 
	       
QUAL TREINO FIZ?	<u>Treino Hit</u>
HORAS DE SONO:	<u>7h35</u>



FAÇA SEUS REGISTROS

Se desejar, imprima o material e assinale as bolinhas de antioxidantes, as colheres e os copinhos consumidos ao longo do dia, e registre suas refeições.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

DIA 1 - PREENCHER	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

Nessa semana, você precisa eliminar o máximo de toxinas, **COM SEGURANÇA**, portanto, quanto mais água, melhor. Ande sempre com uma garrafa de vidro, de no mínimo 500ml e procure enchê-la 6 vezes ao dia, durante os sete dias. Isso vai te ensinar, que às vezes, as tarefas mais simples, podem ser as mais difíceis de fazer.

Evite refrigerantes, sucos prontos, bebidas açucaradas, bebidas contendo cafeína como: café preto, chá verde, branco ou preto, chá mate, chimarrão, energéticos e pré-treino com cafeína.

BEBA ÁGUA



IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

Parabéns!

Continue na sua jornada de transformação e nunca desista.

