

Como Começar com
DIETA FLEXIVEL

Um guia prático

PAULA *dieta.flex*

#1 TDEE

Nós vamos encontrar as suas calorias de manutenção, na calculadora TDEE. A TDEE é a informação mais importante quando se trata de queima de gordura e ganho de massa muscular. Ela representa o número total de calorias que queimamos.

Assista a este curto vídeo para saber exatamente como fazer isso.

[LINK AO VIDEO](#)

suas calorias de manutenção—> _____

#2 Crie sua lista de alimentos

Crie uma lista dos alimentos que você deseja comer. Eles irão compor a maior parte do seu cardápio diário.

| PROTEÍNA | CARBOIDRATOS | GORDURA |
|----------|--------------|---------|
| | | |

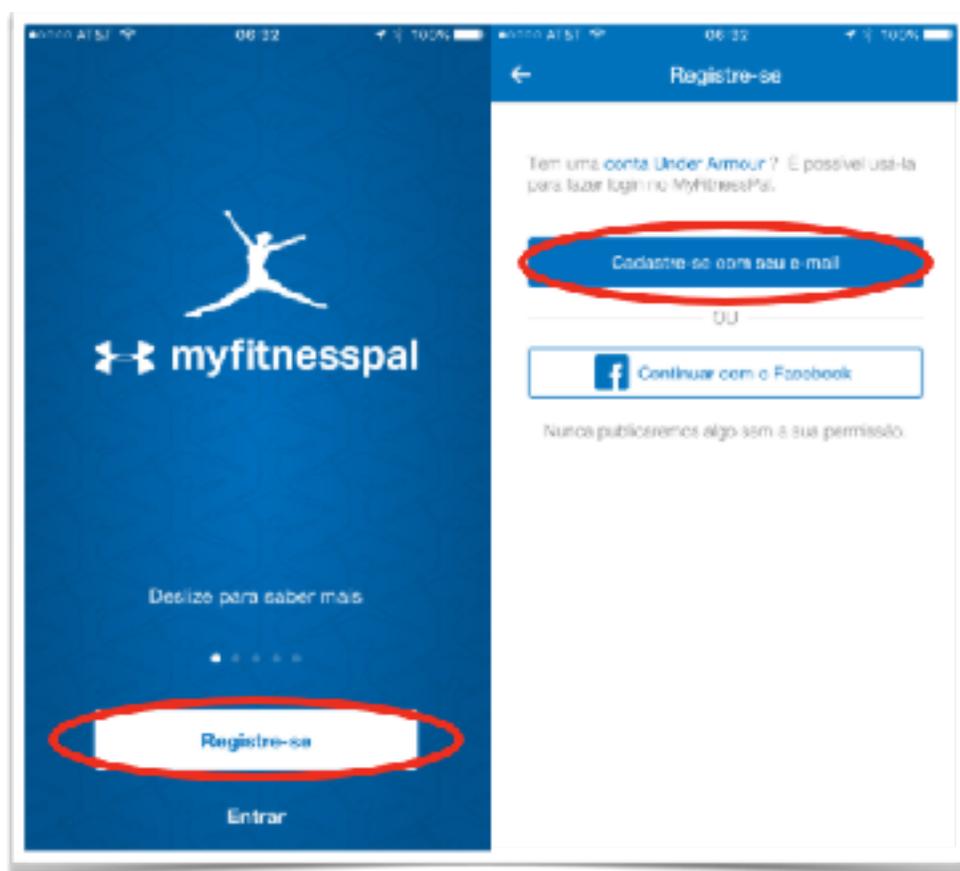
#3 Baixar o MyFitnessPal

O MyFitnessPal é um aplicativo rápido e fácil de usar, mesmo para as pessoas mais ocupadas. Você poderá controlar seus hábitos alimentares através do seu iPhone. Este aplicativo adiciona calorias, macronutrientes e micronutrientes quando você seleciona os alimentos que comeu durante certo período. Isso se torna muito conveniente se você segue a Dieta Flexível e precisa acompanhar seus macros.

Siga as etapas deste tutorial para saber como configurar sua conta, ajustar sua ingestão de calorias e macronutrientes, e registrar seus alimentos em seu diário.

Configure sua conta MyFitnessPal

Depois de baixar o aplicativo MyFitnessPal da App Store, abra o aplicativo MyFitnessPal e registre-se. Você pode optar por se inscrever com sua conta do Facebook, mas para este tutorial, escolhemos simplesmente tocar o botão "Cadastre-se com o seu email".



1. Comece escolhendo seu objetivo e quão ativo você é tocando no campo respectivo;

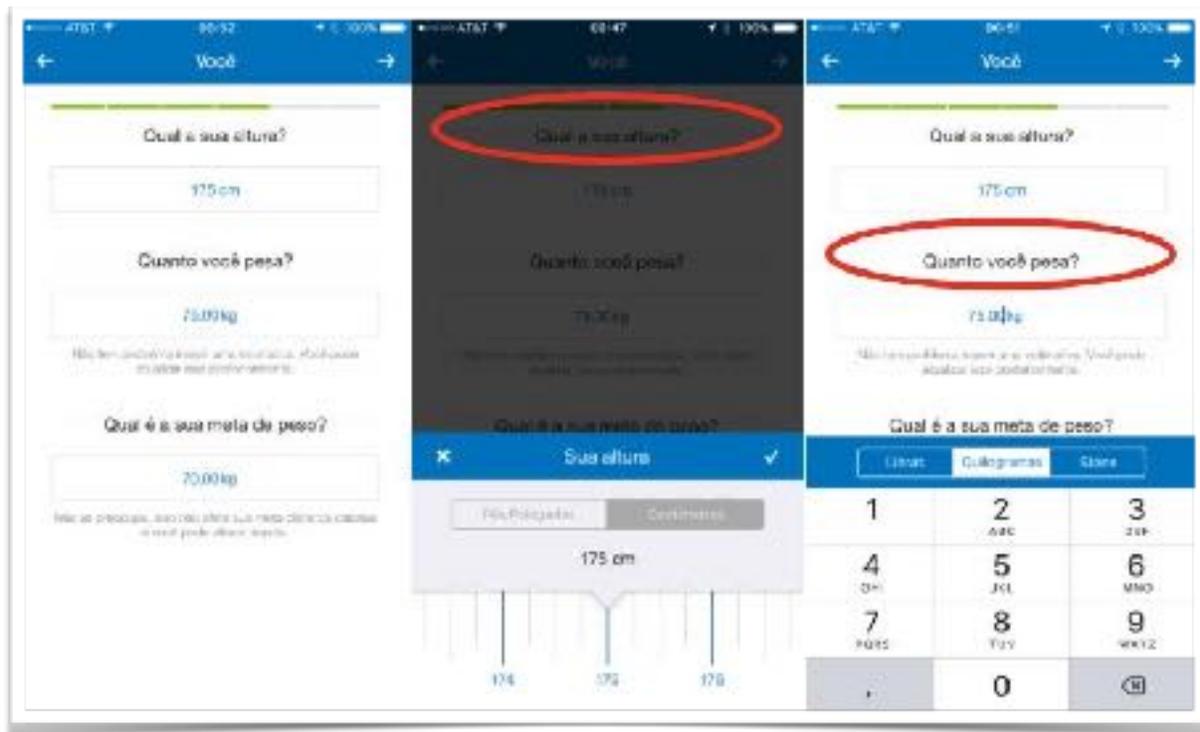
2. *Preencha com seu sexo, data de nascimento e onde você vive;*

The image shows a mobile application interface for user registration. The screen is titled "Você" (You) and contains the following elements:

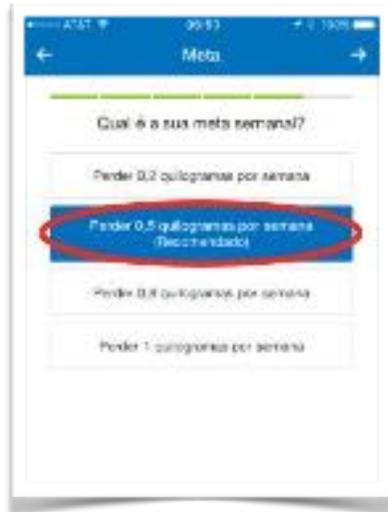
- A progress bar at the top, partially filled with green.
- A section titled "Eu sou:" (I am:) with two buttons: "Masculino" (Male) and "Feminino" (Female).
- A section titled "Quando você nasceu?" (When were you born?) with a date picker showing "1 de jul de 1987".
- A note: "Usando esta informação para calcular um risco de obesidade para você." (Using this information to calculate a risk of obesity for you.)
- A section titled "Onde você vive?" (Where do you live?) with a text input field containing "Brasil".

3. Preencha sua Altura, Peso e Meta de Peso;

- Preencha o campo da sua altura clicando no quadro branco em "Qual a sua altura?". Selecione sua altura em centímetros (cm) deslizando pelas opções e depois clique no botão "✓" no canto superior direito do teclado;
- Preencha seu peso clicando no segundo quadro branco em "Quanto você pesa?" e digite seu peso atual em quilogramas (kg). Se você não tiver certeza do seu peso atual, você pode estimar por enquanto e editar suas configurações mais tarde;
- Em seguida, toque no terceiro quadro branco em "Qual é sua meta de peso?" e insira seu peso desejado. Você também pode mudar isso à medida que seus objetivos mudam.
- Quando terminar, clique na seta no canto superior direito da tela.



4. Preencha sua meta semanal de perda de peso;



5. Preencha com seu e-mail, senha e nome de usuário;

- Clique no primeiro quadro branco que diz "E-mail" e insira seu endereço de e-mail completo, incluindo o URL (por exemplo, @gmail.com);
- Clique no segundo quadro branco e insira sua senha;
- Em seguida, clique no último quadro branco e digite o nome de usuário que você gostaria de usar para o aplicativo;
- Por fim, selecione o círculo branco para concordar com os termos de uso;
- Quando terminar, clique na seta no canto superior direito da tela.

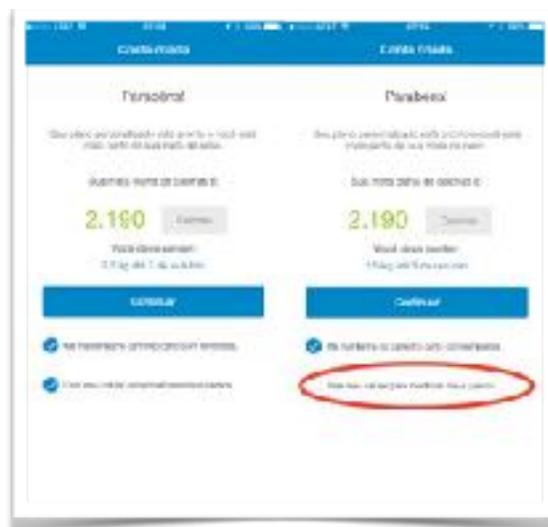


6. *E-mails do MyFitnessPal; - Selecione se deseja receber dicas de saúde, como receitas, ideias de treinamento, etc. do MyFitnessPal.*



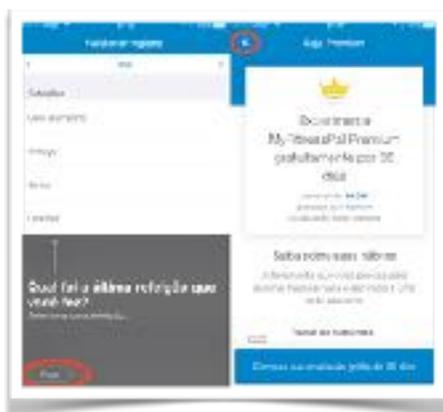
7. *Parabéns!*

- Após a criação da sua conta, o aplicativo listará sua meta diária de calorias.
- **Importante:** desmarque o último círculo que diz "Usar meu celular para monitorar meus passos";
- Quando você desejar começar, pressione "Continuar".



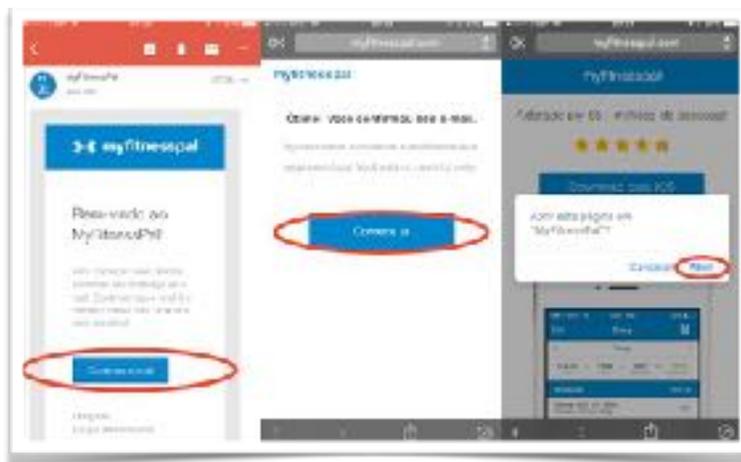
8. Adicionar Registro

- A próxima tela perguntará qual foi a sua última refeição. Pule este passo no momento.
- O aplicativo também lhe oferecerá para usar a versão "premium" gratuitamente por 30 dias. Não é necessário usar a versão "premium". Então selecione o "x" no canto superior esquerdo da tela.



9. Finalize seu Cadastro:

- Entre no seu e-mail e procure pelo e-mail de confirmação do MyFitnessPal;
- Toque "Confirmar e-mail" e depois "Comece já";
- A página solicitará levá-lo para o aplicativo MyFitnessPal. Toque em "Abrir" e o aplicativo abrirá novamente.



10. *Página principal:*

No topo da página principal, você verá os números para:

- Meta: esta são suas calorias totais para o dia;
- Alimento: este é o total de calorias para todos os alimentos que você consumiu ao longo do dia;
- Exercício: estas são as calorias "queimadas" através de exercícios (se você tiver um dispositivo conectado ao MyFitnessPal, como o FitBit ou o Apple Watch).
Recomendamos NÃO usar este recurso;
- Restantes: este é o seu total de calorias restantes para consumir no dia.

Na parte inferior, você verá os seguintes ícones:

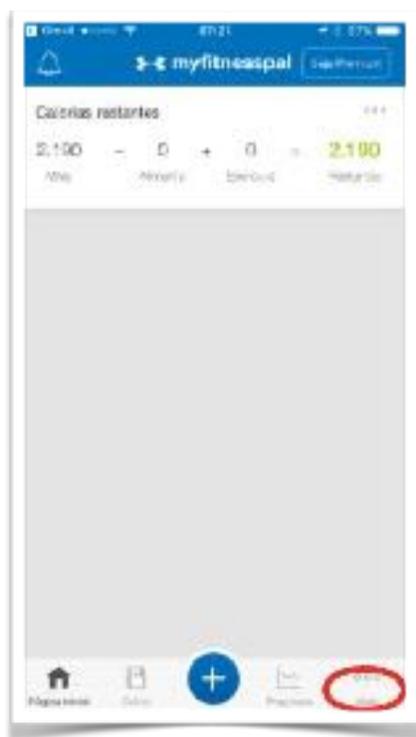
- Página Inicial:
- Diário: é aqui que você logará suas refeições e alimentos consumidos;
- +: este é um atalho para entrar Status, Água, Alimento, Exercício e Peso;
- Progresso: aqui você pode verificar o progresso do seu peso de suas medidas se você estiver os registrando no aplicativo;
- Mais: funciona como um menu de configurações, onde você pode alterar / ajustar recursos como seu perfil, metas, nutrição, refeições, receitas, lembretes, etc.



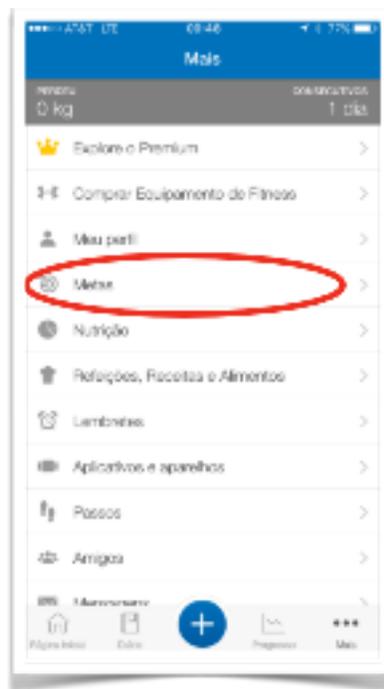
Como configurar suas calorias totais e MACROS

Depois de configurar sua conta, o aplicativo determinará automaticamente a ingestão total de calorias durante o dia. Você precisará mudar estes dados para que ele mostre o total de calorias e macros que você calculou com a TDEE, suas calorias de manutenção. Aqui está como fazê-lo:

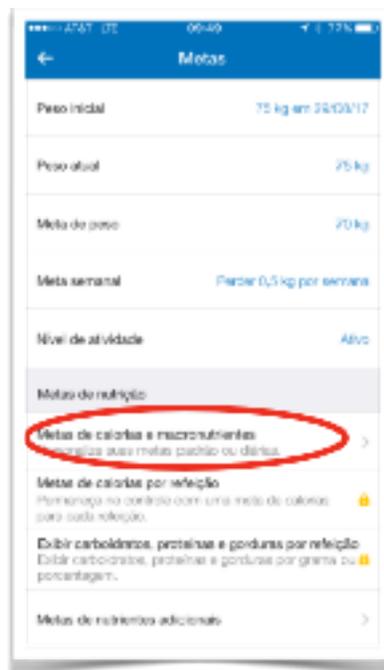
1. Na página inicial, clique no botão "Mais" na parte inferior da tela;



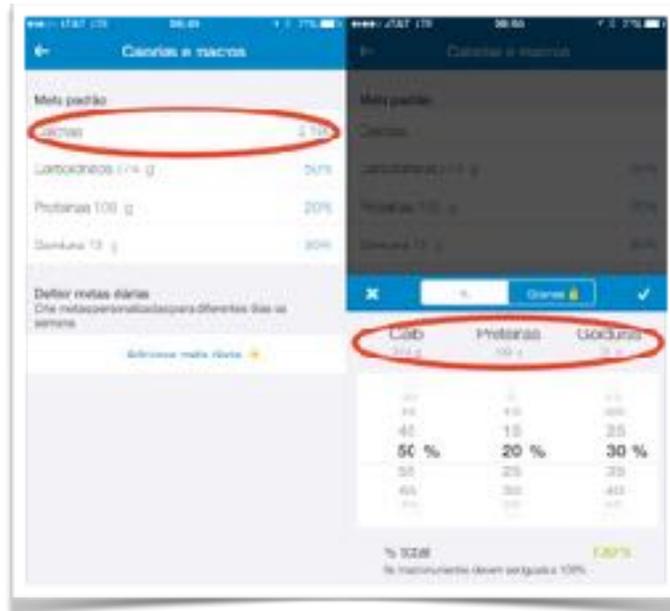
2. Em seguida, clique no título “Metas”;



3. Sob o título Metas de Nutrição, clique em "Metas de calorias e macronutrientes"



4. Agora, insira seus calorias de manutenção;



5. Em seguida, ajuste seus carboidratos, proteínas e gorduras nas porcentagens correta.

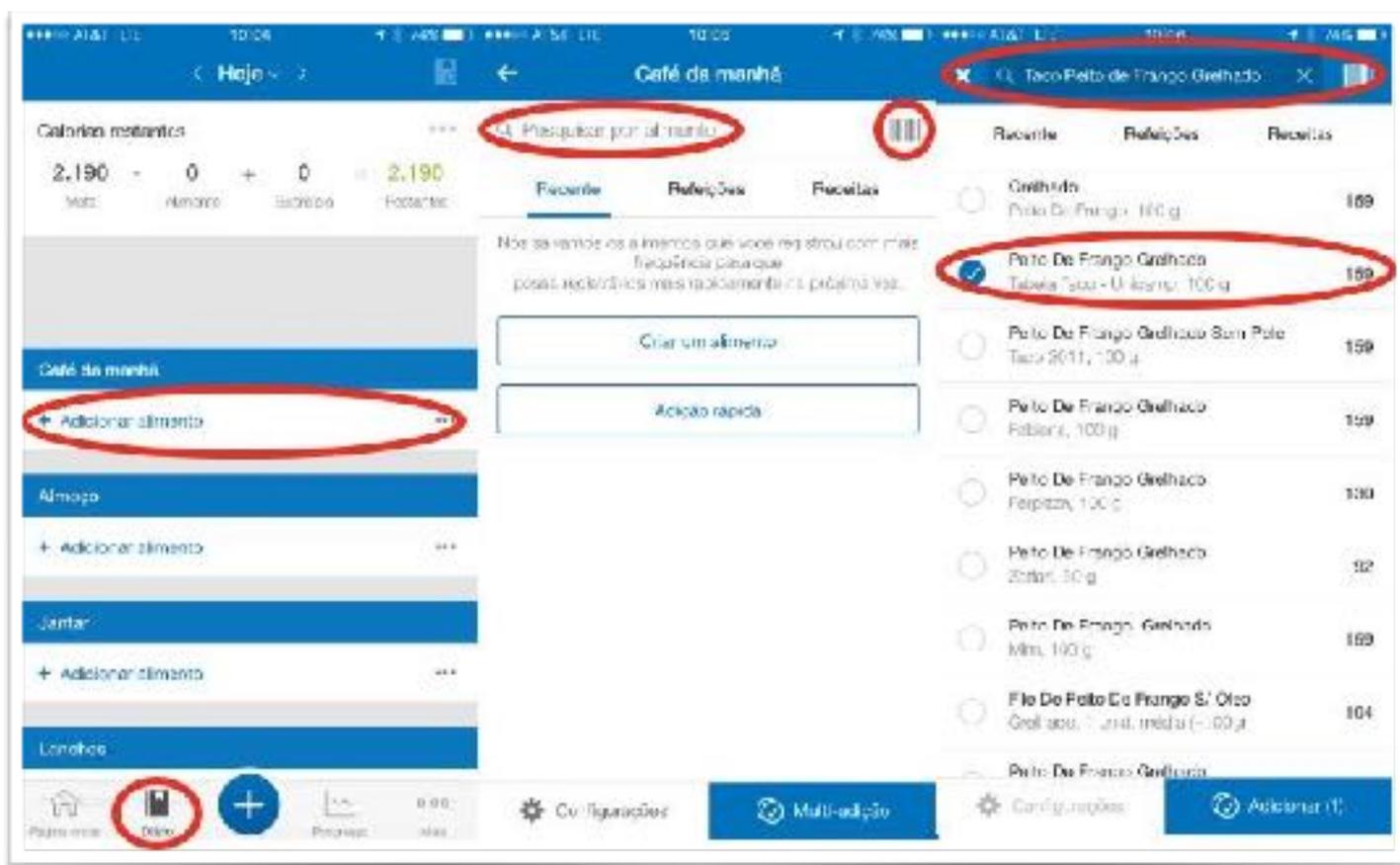
Nota: Você terá que arredondar para o incremento de 5% mais próximo, a menos que você tenha a **versão premium do MFP**. Isso permite que você ajuste seus macros em incrementos de 1% ou apenas digite o valor em gramas. Você não poderá inserir os gramas de cada Macronutriente, então você terá que trabalhar com as porcentagens para chegar o mais próximo possível do seu objetivo de Macros.

Como Inserir comida e Controlar seus Macros

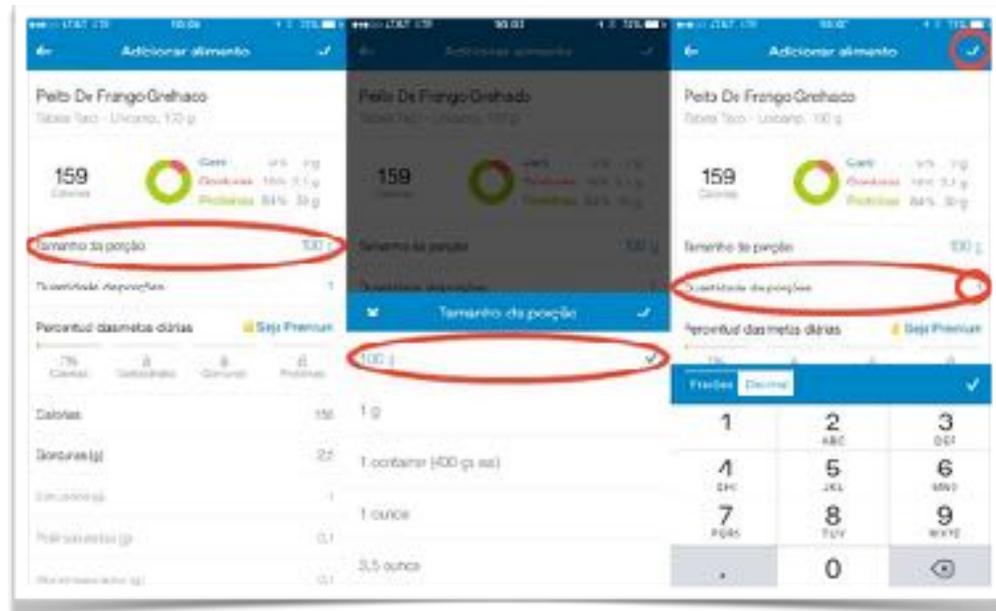
1. Seguir a quantidade de alimento que você consome é bem simples usando o MyFitnessPal.

1. Para começar, clique no botão "Diário" na parte inferior da tela.
2. Em seguida, clique no botão "Adicionar alimento" abaixo da refeição apropriada.
3. Você pode pesquisar por um alimento, inseri-lo manualmente ou escanear o código de barras dos alimentos que está comendo com a câmera do seu celular.

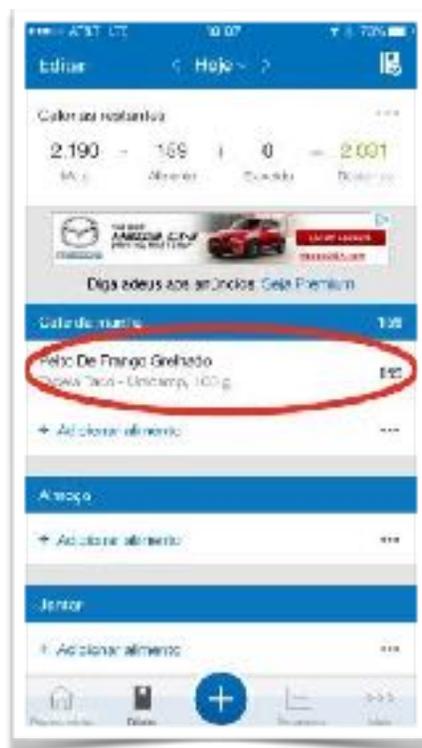
Nota: Quando possível, use a tabela "TACO" (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos) - Unicamp.



2. Ajuste o tamanho da porção de acordo com sua necessidade e clique na marca de seleção "✓" na parte superior da tela.



3. É assim que a entrada aparecerá depois de adicioná-la ao seu Diário:



Acompanhe seus Macros à Medida que Você Come

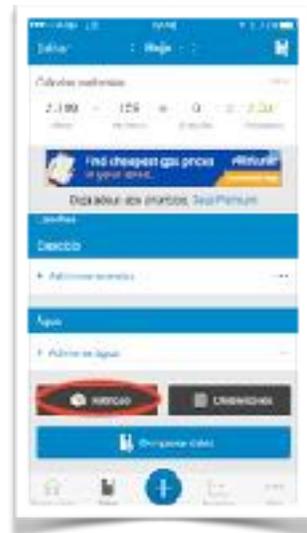
1. *A maneira mais rápida e fácil de verificar rapidamente seus macros para cada alimento, o total para cada refeição, o total para o dia comparado a sua meta, e suas calorias e macros restantes é virar seu celular de lado, de forma paralela:*



The screenshot shows a mobile application interface for tracking nutrition. At the top, there is a navigation bar with a back arrow, the text '< Hoje >', and a forward arrow. Below this is an advertisement for Google with a 'Denunciar este anúncio' button and a 'Por quê?' link. A message 'Diga adeus aos anúncios. Seja Premium' is displayed. The main content is a table with columns for 'Calorias kcal', 'Carb g', 'Gorduras g', 'Proteína g', 'Sódio mg', and 'Açúcares g'. The table lists 'Café da manhã' and 'Peito De Frango Grelhado' with their respective macro values. A 'Totais' row summarizes the meal's macros. Below this, 'Metas' and 'Restantes' rows show the user's daily goals and remaining macros. Red circles highlight the macro values in the table.

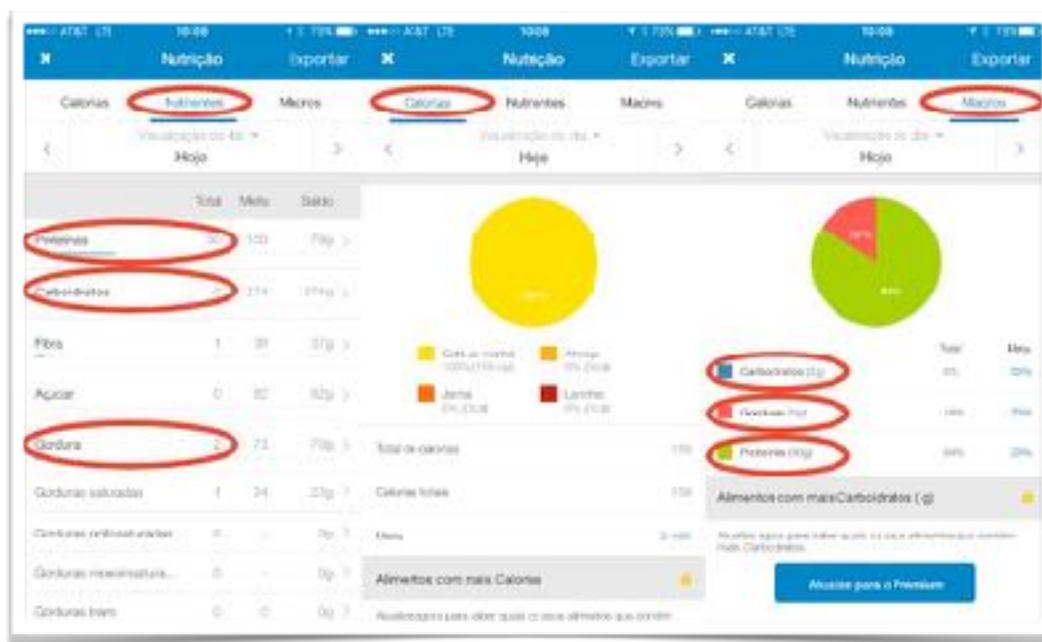
| | Calorias kcal | Carb g | Gorduras g | Proteína g | Sódio mg | Açúcares g |
|---|---------------|------------|------------|------------|--------------|------------|
| Café da manhã | 159 | - | 2 | 30 | 50 | - |
| Peito De Frango Grelhado Tabela: Toco - Um camp, 100 g | 159 | - | 2 | 30 | 50 | - |
| Totais | 159 | - | 2 | 30 | 50 | - |
| Metas | 2.190 | 274 | 73 | 109 | 2.320 | 82 |
| Restantes | 2.031 | 274 | 70 | 79 | 2.250 | 82 |

2. A outra forma é deslizar até a parte inferior da tela do diário e clicar no botão “Nutrição”.



3. Isso permitirá que você use os guias no topo para ver como seus macros e calorias estão sendo rastreados para o dia em questão.

- “**Nutrientes**” mostra a quebra de macros e micros em grama.
- “**Calorias**”
- “**Macros**” mostra um gráfico e as porcentagens de cada Macro.



Agora você pode ver o seu progresso do dia e quão próximo você está dos seus objetivos de macro diários.



Espero que meu PDF lhe ajude a progredir e alcançar seus objetivos.

Se tiver qualquer dúvida após a leitura, fique à vontade para perguntar.

Estou aqui para ajudá-lo.

Paula 

INSTAGRAM: [@PAULADIETAFLEX](#)

EMAIL: PAULA@PAULADIETAFLEX