



verão

# Não faça dieta

Estratégias para, nestas férias, não ter de se preocupar com calorias, poder comer o que gosta, de forma inteligente, e conseguir voltar à rotina sem quilos a mais.

POR CATARINA CALDEIRA BAGUINHO • ILUSTRAÇÃO SÉRGIO VETERANO  
COLABORAÇÃO E REVISÃO CIENTÍFICA



ALEXANDRE JÚNIOR  
Personal trainer  
(Fitness Hut)



DRA. PATRÍCIA SEGADÃES  
Nutricionista



**A**s férias interrompem rotinas e dão-nos maior liberdade para fazermos (e comermos) o que mais gostamos. O sono e os hábitos alimentares alteram-se e é frequente regressarmos ao trabalho mais descansados, mas também mais pesados. Sanduíches, batatas fritas, petiscos, pizzas e refeições *buffet* fazem, muitas vezes, parte do regime alimentar neste período de verão, podendo pôr em causa meses de alimentação saudável e empenho físico. As rotinas alimentares também se alteram. Acabamos por tão ter horários certos para comer e saltamos refeições. Resultado: comemos muito mais e a fome mais aguçada "exige" alimentos mais calóricos. Para o evitar, tenha sempre consigo alimentos saudáveis para que possa fazer vários *snacks* ao longo do dia: cenouras cruas, tomates-cereja, frutos secos, fruta fresca ou desidratada. E não abdique do pequeno-almoço. Em tempo de férias, opte por fazer um mais reforçado e pequenos lanches ao longo do dia. Os conselhos são da nutricionista Patrícia Segadães que, a par de Alexandre Júnior, *personal trainer*, lhe vai mostrar como ir de férias sem ter de se sentir amarrada a uma dieta proibitiva. Para poder comer o que mais gosta e regressar a casa sem quilos a mais.

alimentação \*

## "BACON E OVOS DE MANHÃ? ADORO!"

«Pode comer um ovo todos todos os dias, sem qualquer prejuízo para a sua saúde. É uma fonte de proteínas muito nutritiva e saciante. Tenha atenção às quantidades de bacon, cujo consumo deve ser moderado. Três vezes por semana é uma frequência razoável», aponta Patrícia Segadães.

### -Dose certa

«Uma colher de servir de ovos mexidos (equivalente a um ovo) e dois pedaços de bacon. Pode, ainda, juntar cogumelos salteados e/ou tomate assado, terminando com uma pequena dose de fruta fresca.»

## "AS BOLAS DE BERLIM NA PRAIA SÃO IRRESISTÍVEIS"

«Prefira comer de manhã ou ao início da tarde, altura em que o metabolismo está mais ativo. Faça uma caminhada de meia hora depois deste *snack*. Pode, também, optar

por fazer uma refeição ligeira ao almoço, como uma salada (temperada com azeite e vinagre, evitando os molhos) ou peixe grelhado acompanhado de uma boa salada, para compensar algumas das calorias extras ingeridas», recomenda a nutricionista.

### -Alternativa

«Se dividir a bola de Berlim, pode comer até quatro vezes por semana, sem ter de reforçar os cuidados com a linha.»

## "NAS FÉRIAS, OS HAMBÚRGUERES, CACHORROS E PIZAS SÃO INCONTORNÁVEIS"

«Das três opções, o hambúrguer é a mais saciante. Pode adicionar vegetais, como alface ou tomate. Junte, também, um molho a gosto (ketchup ou maionese), em pequenas quantidades, e abdique das batatas fritas. Opte pelas versões de frango ou peru, mais saudáveis. Se preferir uma pizza, divida-a e peça



**TOME NOTA**  
Nenhum refrigerante é uma opção saudável, mas as versões *light* ou zero são aliadas da linha

uma salada para acompanhar. Faça esta refeição, no máximo, até duas vezes por semana», indica Patrícia Segadães.

### -A acompanhar

Beba água, um chá gelado sem açúcar ou um refrigerante *light*.

## "NOS DIAS DE PRAIA, VIVO À BASE DE SANDUÍCHES"

Segundo a nutricionista, deve «escolher um pão escuro de mistura ou de sementes e evitar o pão branco. Em vez de queijo e fiambre, opte por salmão fumado, frango, atum ou ovo, juntamente com vegetais. Pode fazer *wraps*, substituindo a massa por folhas de arroz, com baixo conteúdo em hidratos de carbono e muito saborosas.»

### -Dose certa

Uma sanduíche por dia é o ideal. «Prepare uma versão "generosa", com muitos alimentos saudáveis. Corte-a ao meio e intercale cada metade com outros lanches saudáveis: fruta fresca, cenoura crua e muita água.»

## "BEBO SEMPRE UM REFRIGERANTE, AO FIM DO DIA"

«Nenhum refrigerante é uma opção saudável, mas as versões *light* ou zero são aliadas da linha. Se o objetivo é refrescar,



verão

experimente águas com sabor ou chás gelados, sem adição de açúcar», lembra Patrícia Segadaes.

**-Dose certa**

«Se optar pela versão *light* ou zero, pode beber um refrigerante por dia. Se preferir as versões tradicionais, não as consuma mais do que duas a três vezes por semana.»

**“NADA COMO COMER UM PACOTE DE BATATAS FRITAS A OLHAR PARA O MAR”**

«Se quiser fazê-lo diariamente, não ultrapasse 25 a 30 gramas (um prato de sobremesa pequeno). Três a quatro vezes por semana é

uma frequência mais razoável. Evite as batatas fritas onduladas, bastante mais ricas em gordura, e prefira as versões cozinhadas em azeite», recomenda Patrícia Segadaes.

**-Experimente**

«Já pensou em trocar as batatas fritas, por uma dose de pipocas caseiras? Vale a pena.»

**“BEBO UM POUCO MAIS NAS FÉRIAS, À NOITE. GOSTO DE GIN, CAIPIRINHA, MOJITO...”**

Prefira gin, aconselha a especialista, «a bebidas às quais são adicionadas açúcar, como a caipirinha, o *mojito* ou a sangria. Peça um *gin*



**30g**  
É a quantidade máxima diária aconselhada para o consumo de batatas fritas

fraco, com muita água tônica e pepino, para dar sabor.»

**-Indispensável**

«O álcool desidrata as células. Por isso, deve sempre intercalar uma bebida alcoólica com água.»

**«COMO MAIS PORQUE ESTOU NUM HOTEL COM REFEIÇÕES EM REGIME BUFFET»**

«Os *buffets* podem ser alternativas muito práticas quando o objetivo é comer de forma saborosa sem descuidar a linha, uma vez que pode controlar as doses que coloca no prato. Uma boa estratégia é utilizar um prato único, ou seja, não utilizar um prato para as

saladas e outros para a carne ou peixe. Só pode repetir saladas.»

**-Prato perfeito**

«Comece por colocar os vegetais cozinhados e as saladas cruas, ocupando cerca de metade do prato. Coloque, depois, um pouco da carne ou do peixe que mais lhe agrada.»

**«ADORO PETISCOS AO FINAL DA TARDE, MUITAS VEZES, ACOMPANHADOS COM PÃO E CERVEJA»**

«Pode e deve comer. As melhores opções são as que não contêm elevadas doses de hidratos de carbono, como amêijoas,

{ EXERCÍCIO AO AR LIVRE }

**TREINO SEM GINÁSIO**

Se o ginásio não faz parte do seu calendário de férias, siga as instruções de Alexandre Júnior, *personal trainer*, para poder deliciar-se à mesa sem estar a pensar nas calorias que está a acumular.

**\* Corrida ou caminhada**

Na praia ou no campo, faça 20 minutos em ritmo e intensidade constante. Nos restantes dez minutos, alterne para mais intenso ou menos intenso a cada dois minutos.

**\* Atividades na praia**

Surfar, jogar raquetes ou nadar também pode ser a solução para manter a linha, caso o seu destino de férias tenha sido a praia.

**\* Andar de bicicleta**

Na ciclovia, no campo ou, idealmente, alternando entre os dois. Se preferir andar de bicicleta na ciclovia, faça 20 minutos em ritmo e intensidade constante e, nos restantes dez, alterne para mais intenso ou menos intenso a cada dois minutos. Se for no campo, mantenha durante os 30 minutos o mesmo ritmo e intensidade.

**\* Atividades no campo**

Experimente a escalada, fazer longas caminhadas, pescar ou jogar futebol.

**\* Atividades alternativas**

Enquanto dança na discoteca ou nas *Sunset Parties* está a queimar calorias. Outra forma, é através dos videojogos que permitem interagir “fisicamente” com as consolas.

{ NO GINÁSIO DO HOTEL }



**TREINO EM 30 MINUTOS**

Gastar energia permite compensar as opções alimentares que não quer deixar de fazer em tempo de férias. Alexandre Júnior, *personal trainer*, traça um plano em que só tem de ir ao ginásio meia hora por dia...

PRIMEIROS 15 MINUTOS

**AQUECIMENTO**

Pode optar entre passeadeira, bicicleta, elíptica ou saltar à corda. Os primeiros cinco minutos devem ser de intensidade estável. Vá depois aumentando a intensidade a cada dois minutos.

→ 5 séries de 3 minutos cada

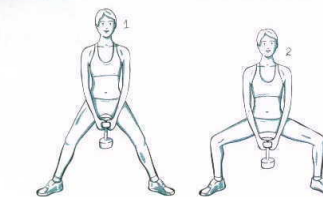


RESTANTES 15 MINUTOS

**1. PASSADA LATERAL COM AGACHAMENTOS**

Dê uma passada para um lado e depois para o outro. Entre cada passada, execute um agachamento, fletindo os joelhos.

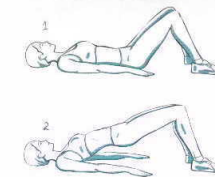
→ 3 séries de 15 passadas cada, com 30 segundos de intervalo entre cada



**2. SUMO SQUAT COM PESO**

Segurando um peso, afaste os pés além da linha da anca. Faça um agachamento de 90 graus e volte à posição inicial. No final de cada série, faça de novo o agachamento, aguentando nesta posição durante 30 segundos, desta vez sem peso.

→ 3 séries de 18 repetições + 3 séries de 30 segundos



**3. PONTE DE OMBROS**

Deitada com o abdómen para cima e os joelhos fletidos, eleve a anca, voltando, posteriormente à posição inicial. No final de cada série, e mantendo a mesma posição, eleve a anca ao mesmo tempo que eleva uma das pernas em flexão, repetindo com a outra perna.

→ 3 x 2 séries de 18 repetições cada



## verão

caracóis, camarão ou salada de polvo. Evite acompanhar estes petiscos com pão. Se não resiste, não coma essa combinação mais do que três vezes por semana. Opte por beber um chá gelado, sem adição de açúcar, ou um refrigerante *light*, e acompanhe com cerveja apenas pontualmente.»

→ **Sugestão**

«Pode trocar estes petiscos pelo almoço ou jantar. É sempre uma refeição leve e saborosa.»

**“QUERO COMER UM GELADO TODOS OS DIAS DURANTE AS FÉRIAS”**

Coma o gelado de preferência de manhã

ou até o início da tarde.

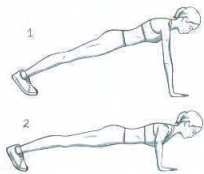
«Os gelados de “bola” são sempre a melhor opção, pois pode controlar mais facilmente a quantidade que ingere e, por norma, são de melhor qualidade.

Prefira sabores de fruta, como morango, limão ou framboesa, em detrimento de sabores mais açucarados, como chocolate, caramelo ou nata. Coma, no máximo, uma bola por dia e abdique do cone de bolacha, optando pela versão em copo», indica a especialista.

→ **Estratégia**

«Substitua um dos lanches pelo gelado.»

«Se vai para um hotel com refeições em regime de *buffet*, ao servir-se, comece por colocar os vegetais cozinhados e as saladas cruas, ocupando cerca de metade do prato. Coloque, depois, um pouco da carne ou do peixe que mais lhe agrada. Repita apenas a salada, se desejar»

**4. PUSH UPS**

Deitada com as mãos apoiadas no solo em linha com os ombros, faça a flexão e extensão dos braços. Intercale com uma série de flexões, agora com os braços mais abertos.

→ 3 x 2 séries de 12 repetições cada

**5. ABDOMINAIS COM INCLINAÇÃO**

Mantendo os ombros elevados, incline-se na lateral para um lado e para o outro. Intercale este exercício com uma série de abdominais com as mãos na nuca e a flexão do tronco com leve rotação, direcionando o cotovelo no sentido do joelho oposto.

→ 3 x 2 séries de 30 repetições cada