



# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA  
Céd. N.º 2463N





# NUTRIADVISOR



## **ACHA DIFÍCIL MUDAR HÁBITOS?**

*Comece de dentro para fora*

## **O EXERCÍCIO AUMENTA A AUTOESTIMA**

*Siga algumas estratégias úteis*

## **RECEITA**

*Amêijoas na cataplana*

**EDIÇÃO**

*Setembro de 2021*

# Acha difícil mudar hábitos?

## Comece de dentro para fora

“

*Trace um objetivo e seja consistente.*



Andreia Oliveira  
**Nutricionista**

Mudar hábitos pode ser uma tarefa difícil se não estiver motivado ou não souber o seu valor. Em primeiro lugar **valorize-se e trabalhe a sua autoestima.**

Autoestima é como nos valorizamos. É baseado nas opiniões e crenças que possuímos sobre nós próprios.

### Trabalhe a sua autoestima, de modo a:

- Não desistir dos seus objetivos;
- Gostar de si e a valorizar-se;
- Ser capaz de tomar decisões positivas;
- Reconhecer os seus pontos fortes e positivos;
- Sentir-se capaz de tentar coisas novas ou difíceis;
- Mostrar bondade para consigo mesmo;
- Seguir em frente, ultrapassando erros passados, sem que se culpe injustamente;
- Ter o tempo que você precisa para si mesmo;
- Acreditar que você importa e é bom o suficiente;
- Acreditar que merece ser feliz.

### Procure rodear-se de pessoas positivas.

Já ouviu falar que cada pessoa se começa a se tornar como as 5 pessoas com quem passa mais tempo?

É fundamental rodearmo-nos de pessoas positivas, de amigos que nos possam dar considerações honestas, mas positivas sobre quem somos e nosso valor.



Encare a vida com positividade.

A maneira como pensamos e conversamos sobre nós mesmos influencia muito a nossa autoestima. Caso se esteja a tornar em hábito ter pensamentos negativos, frequentemente, aperceba-se, que é algo que precisa trabalhar, e mude a atitude.

Siga em frente, positivamente, e se não o conseguir fazer sozinho peça ajuda especializada.

Concentre-se no que está sob o seu controlo. É importante perceber as coisas sobre as quais temos controlo e foco nelas. Precisamos gastar nosso tempo e energia focando no que está dentro de nossa esfera de influência, e deixar o resto.

**Fonte: About self-esteem | Mind, the mental health charity - help for mental health problems in: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)**

# O exercício aumenta a autoestima

## Siga algumas estratégias úteis

Os estudos científicos têm mostrado, de modo sucessivo, que **o exercício pode aumentar, significativamente, nossa autoestima.**

Existem muitos mecanismos pelos quais o exercício aumenta as apreciações que fazemos sobre nós. Primeiro, a curto prazo, o exercício melhora o nosso humor e coloca a nossa mente num **estado mais positivo.**

Em segundo lugar, a longo prazo, o exercício **faz-nos sentir bem sobre nosso eu físico** – as nossas capacidades e habilidades físicas.

Por último, e tanto a curto quanto a longo prazo, o exercício proporciona **uma sensação de realização, que aumenta nossa confiança.**

Aqui estão algumas dicas de como usar efetivamente o exercício para melhorar sua autoestima:

- ✓ Faça um plano realista:  
Planeie uma rotina de exercício realista e, com antecedência, que abranja o tempo e a energia que quer dedicar ao seu exercício nessa semana/mês e cumpra esse plano.
- ✓ Faça desporto com um amigo:  
Envolva um amigo positivo convidando-o para treinar, caso não seja possível pode também interagir com outros amigos, que treinem e que não estão fisicamente lá, partilhando exercícios, fotografias e metas atingidas e vice-versa.  
Pode também interagir com outras pessoas, que treinem no mesmo horário, através de exercícios ou aulas, aumentando as conexões sociais.
- ✓ Acompanhe seu progresso:  
A consulta de nutrição permite que possa avaliar mensalmente o seu progresso.
- ✓ Celebre suas realizações:  
Fique orgulhoso de cada conquista. Cada passo que dê em frente, mesmo que pequeno, ficará mais próximo do seu objetivo.



A soma de pequenos passos pode fazer com que o seu objetivo se torne uma realidade.

# Receita: Amêijoas na cataplana

## Ingredientes:

- 2 kg amêijoas brancas;
- 2 cebolas;
- 3 dentes de alho;
- (2 unid.) tomate maduro;
- 1 c. de sobremesa de colorau;
- 1 c. de chá de sal;
- 1 ramo de salsa;
- 1 folha de louro;
- 125 ml de vinho branco;
- 3 c. de sopa de azeite;
- Pão integral fatiado em tiras.
- Pimenta de moinho qb;



Sugestão de apresentação

## Procedimento:

1. Coloque as amêijoas numa cataplana e adicione a cebola e os dentes de alho descascados e cortados em rodelas, o vinho, o tomate bem picado.
2. Polvilhe com o colorau, o sal e pimenta moída.
3. Adicione o ramo de salsa e uma folha de louro e regue com o azeite.
4. Feche a cataplana e leve a lume brando entre 20 e 25 minutos, agitando-a de vez em quando. Abra a cataplana na mesa e sirva com fatias de pão.

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA  
Céd. N.º 2463N

