

café da manhã
SAUDÁVEL





1 ■ Como começar bem o dia?

1. Como começar bem o dia?

O primeiro passo para começar bem o dia é ter uma boa noite de sono. Dormir bem é fundamental para quem busca saúde, qualidade de vida e disposição, pois é durante o sono que o organismo é restaurado para um novo dia de atividades. A quantidade de horas ideais de sono varia de acordo com as fases da vida e, segundo a National Sleep Foundation, para adultos, recomenda-se dormir entre 7 a 9 horas por dia¹. Além da quantidade de horas, uma boa noite de sono também precisa ter qualidade.

Ou seja, o sono funciona como o carregador do nosso corpo e se queremos iniciar o dia com carga total, é preciso recarregar totalmente durante o sono. E como é possível melhorar as noites de sono?



IMPLEMENTANDO O QUE CHAMAMOS DE “HIGIENE DO SONO” CONJUNTO DE TAREFAS E CUIDADOS:

- Faça exercícios físicos regularmente, porém evite atividades intensas pelo menos 3 horas antes de dormir;
- Evite ingestão de cafeína no período da tarde;
- Jante o mais cedo possível;
- Diminua a luminosidade de toda a casa, evite computadores, celulares, TV, isso “engana” seu cérebro e o faz ficar desperto como se fosse dia;
- Uma leitura não técnica antes de dormir pode te ajudar a relaxar;
- Estabeleça um horário regular para dormir e acordar;
- Aposte em uma rotina antes de se deitar – exemplos: tome um banho quente, passe um hidratante com aroma de lavanda ou camomila no seu corpo;
- Inclua uma xícara de um chá relaxante como camomila, maracujá, melissa ou mulungu.

1. Como começar bem o dia?



Além de um sono de qualidade, o modo como iniciamos o nosso dia geralmente dará o “tom” para o restante do dia. Confira exemplos de hábitos interessantes para incluir logo ao acordar e aproveitar o máximo do seu dia:

- Evite olhar o celular logo ao acordar: esse hábito além de colaborar com atrasos, pode causar ansiedade ao checar mensagens e e-mails antes mesmo de se levantar da cama;
- Alongamento e exercício físico: ativar o corpo pela manhã te deixará com mais disposição para o dia te trará a sensação de dever cumprido para alcançar as demais tarefas;
- Beba água: a hidratação matinal é fundamental para recuperar a água perdida durante o sono. Você também pode potencializar a sua hidratação incluindo ingredientes que geralmente já fazem parte dos “shots matinais” como por exemplo limão, glutamina, própolis, cúrcuma etc;
- Leitura: além de ser um hábito “offline”, incluir a leitura de 10 páginas todos os dias pela manhã pode ser interessante para ter consistência neste hábito que vai contribuir para o desenvolvimento pessoal;
- Meditação: iniciar o dia meditando te ajuda a se conectar mais com seu corpo e sua respiração. 5 minutos já garantem benefícios incríveis como a diminuição do stress e concentração. Além da meditação, você pode incluir práticas de gratidão e visualização neste momento;
- Planejamento do dia: anote as tarefas importantes do dia em ordem de prioridade;
- Prepare um café da manhã saudável: invista em uma refeição leve e equilibrada para fornecer energia e disposição.

VALE LEMBRAR QUE ESTAS SÃO SUGESTÕES E QUE VOCÊ NÃO PRECISA INCLUIR TODOS OS HÁBITOS NA SUA ROTINA. IDENTIFIQUE OS HÁBITOS QUE SERIAM POSSÍVEIS NA SUA AGENDA E EXPERIMENTE OS BENEFÍCIOS!

2 A importância do café da manhã



2. A importância do café da manhã

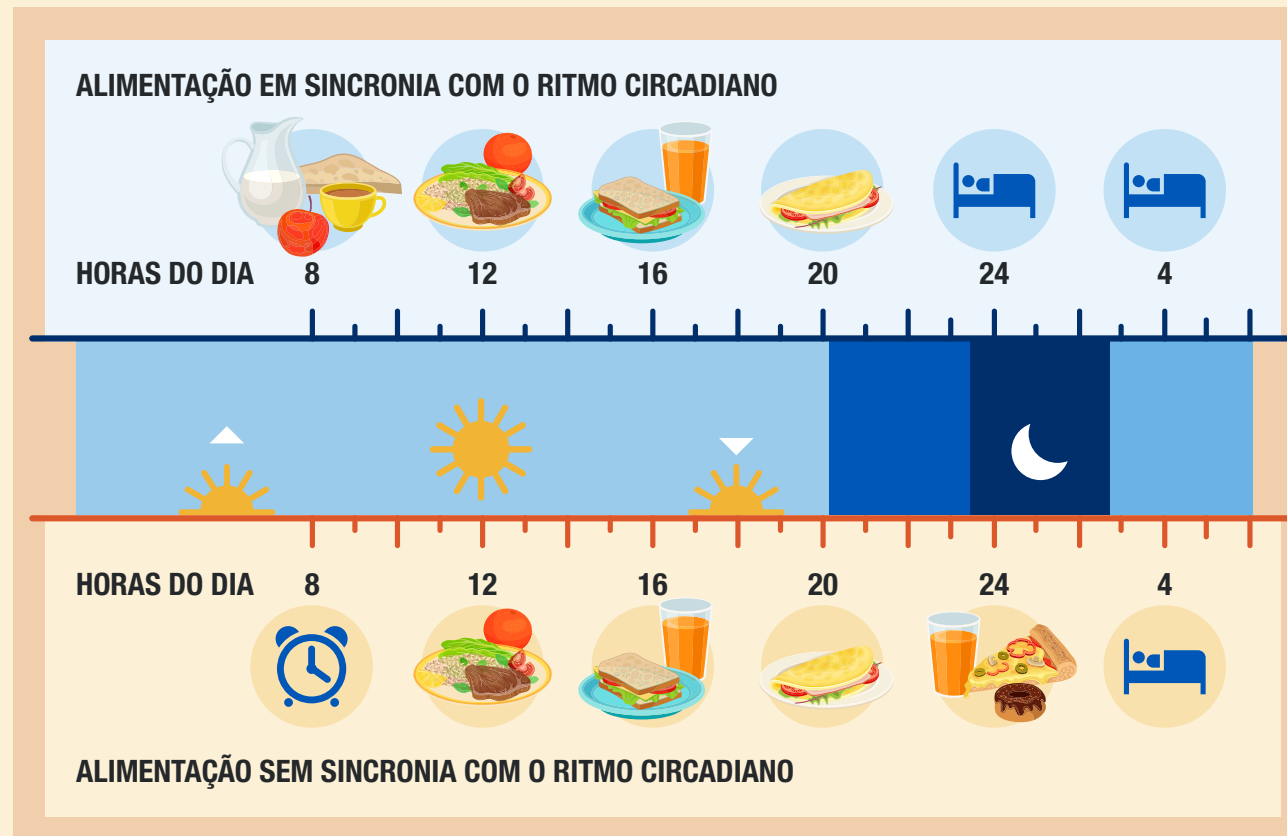
O alimento é o combustível para geração de energia para o corpo e por isso, a primeira refeição é a mais importante do dia. Entre a última e a primeira refeição, há um longo período em jejum e durante o sono, o organismo continua trabalhando para manter as funções básicas, ou seja, continua gastando calorias. Ao levantar, é necessário fornecer energia para as tarefas do novo dia.

De acordo com um estudo brasileiro, o café da manhã é uma das três principais refeições do dia, e a recomendação é que ele garanta em média 25% do total energético consumido durante o dia do total de calorias diárias. A ingestão adequada do café da manhã representa uma oportunidade de consumir alimentos nutritivos como frutas, cereais integrais, leite e derivados entre outros².

De acordo com este mesmo estudo, o hábito de realizar regularmente o café da manhã está associado ao menor risco de doenças do coração e fazer essa refeição pode auxiliar na saciedade e conseqüentemente no controle do peso, uma vez que pode reduzir a quantidade total calórica ingerida ao longo do dia².

ATENÇÃO: PULAR O CAFÉ DA MANHÃ PODE CONTRIBUIR PARA A DEFICIÊNCIA DE CÁLCIO, DESFAVORECER O DESEMPENHO COGNITIVO E PREJUDICAR A MEMÓRIA E A ATENÇÃO⁴.

Além disso, é importante estabelecer horários específicos e regulares para as refeições para o funcionamento correto do ciclo circadiano – ritmo em que o organismo realiza as funções ao longo do dia. Quando as refeições acontecem em horários que fogem do ritmo padrão em relação ao dia e a noite, o funcionamento do corpo é prejudicado⁵.





3 ■ Ideias para uma primeira refeição do dia completa

3. Ideias para uma primeira refeição do dia completa

Um café da manhã completo inclui alimentos fontes de carboidratos incluindo as fibras, proteínas de alto valor biológico, gorduras saudáveis em quantidades moderadas e vitaminas e minerais. É importante que a dieta tenha todos os nutrientes porque cada um tem função e benefício específico para o bom funcionamento do organismo. As quantidades de cada nutriente são individuais e dependem de vários fatores como: sexo, idade, nível de atividade física, condições de saúde entre outros.



As proteínas são indispensáveis para a saciedade e para a manutenção de massa muscular. A proteína de soja é uma fonte vegetariana interessante para compor as refeições, além de ovos, leites e derivados e suplementos proteicos.

PROTEÍNAS

CARBOIDRATOS incluindo as FIBRAS



Os carboidratos são fundamentais para a produção de energia. Fonte de carboidrato, além de fornecerem energia, as frutas entregam também vitaminas, minerais, compostos bioativos e antioxidantes.

Já os cereais integrais fornecem principalmente energia e fibras, que são partes não digeríveis de carboidratos e que apresentam papel importante no controle da fome, no bom funcionamento do intestino e na modulação da microbiota.

GORDURAS SAUDÁVEIS (em quantidade moderada)



O consumo adequado de gorduras é indispensável para o bom funcionamento do corpo pois são precursoras de hormônios e interferem na absorção de vitaminas lipossolúveis. Considerando que a ingestão de gordura saturada deve ser limitada, é mais interessante priorizar o consumo moderado das gorduras insaturadas. Onde encontrar gorduras insaturadas: : oleaginosas (castanha do pará, nozes, amêndoas), azeite de oliva, óleos vegetais, semente de linhaça, chia, abacate, peixes entre outros.

É importante que o café da manhã inclua uma grande variedade de grupos de alimentos que forneçam o maior número possível de nutrientes



Vitaminas e minerais são micronutrientes indispensáveis para diversas reações e bom funcionamento do organismo de maneira sistêmica. Além das frutas, legumes e verduras, as vitaminas e minerais podem ser obtidas nos suplementos alimentares.

VITAMINAS E MINERAIS

4. O que comer no café da manhã?



Para ser uma refeição saudável e rica em nutrientes, o café da manhã pode combinar, por exemplo:

- **Frutas que fornecem energia e contêm uma alta quantidade de vitaminas, minerais e compostos bioativos;**
- **Leite e derivados, como queijo branco e iogurte natural, para a saúde óssea e preservação da massa muscular (recomenda-se a escolha de opções baixas em gordura);**
- **Cereais integrais, como pão integral e farelo de aveia, que fornecem energia e tem boa quantidade de fibras, vitaminas e minerais para a saúde intestinal.**

Uma ótima opção nutritiva para o café da manhã é o Shake Herbalife Nutrition. Ele reúne diversos nutrientes em uma única preparação, de maneira prática, rápida e saborosa e com calorias controladas.

4. O que comer no café da manhã?



MONTE SEU SHAKE

Personalize seu shake de acordo com suas preferências e necessidades

ESCOLHA SEU SABOR

(ou combinação de sabores)

Além de ser muito fácil de preparar, você também pode adaptar para o seu gosto e necessidades nutricionais, veja como abaixo:

ESCOLHA COMO PREPARAR

PREPARADO COM NUTREV

2 ½ colheres de sopa Shake
2 ½ colheres de sopa de NutreV
250 ml de água

~20 g
proteínas

23
vitaminas e
minerais

~210
calorias

~6 g
fibras

PREPARADO COM LEITE SEMIDESNATADO

2 ½ colheres de sopa de Shake
250 ml de leite semidesnatado

~19 g
proteínas

23
vitaminas e
minerais

~210
calorias

~3 g
fibras

TURBINE E MODIFIQUE SEU SHAKE!

+ PROTEÍNAS



PROTEIN POWDER

(1 porção ou 6g)
+5g proteínas



BEAUTY BOOSTER

(1 porção ou 12g)
+8,4g de proteínas



PROTEIN CRUNCH

(2 colheres de sopa ou 10g)
+7g de proteínas



GLUTAMINA

(1 porção ou 5g)
+5g de proteínas

+ FIBRAS



FIBER CONCENTRATE

(15 ml)
+3g fibras



FIBER POWDER

(1 porção ou 5g)
+4g fibras



Incluir aveia,
chia entre outros

+ FITONUTRIENTES



Bater com frutas
congeladas
(ex: morango, banana)



Bater com frutas
secas. (Ex: uva passa,
ameixa, tâmara)



Incluir pasta de
amendoim, coco
ralado etc

RECEITAS



MUFFIN

WAFFLE

PANQUECA

5. Guia de receitas para o café da manhã

O **Shake Herbalife Nutrition** é uma excelente opção para a sua primeira refeição do dia, pois, além do modo de preparo tradicional do rótulo, você pode usar o shake como ingrediente em diversas receitas, deixando a sua refeição mais nutritiva e saudável.

Confira essas 3 formas deliciosas de preparar seu café da manhã com o **Shake Herbalife Nutrition!**





WAFFLE PROTEICO

Ingredientes:

Massa

- 2 colheres (sopa) de **Shake**⁶ no sabor da sua preferência.
- 1 ovo.
- 2 colheres (sopa) de água.
- 2 colheres (sopa) de **NutreV**⁷.
- 1/4 de colher (chá) de fermento.

Calda:

- 1 colher (sopa) de **Shake** no sabor da sua preferência.
- 1 colher (sopa) de **NutreV**.
- 2 colheres (sopa) de água.
- **Protein Crunch**⁸ à gosto.

Modo de preparo:

Junte o Shake, o ovo, o NutreV e a água em um recipiente e misture com o auxílio de um fouet até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento e mexa mais um pouco. Despeje a massa em uma máquina de Waffle e deixe por 5 minutos.

Para fazer a calda, misture bem o Shake com o NutreV e a água e despeje por cima do Waffle. Finalize com Protein Crunch.



PROTEICO



ALTO EM
FIBRAS

Porção	kcal	Proteínas	Fibras
1	332,5	31,6 g	8,9 g

5. Guia de receitas para o café da manhã

PANQUECA SAUDÁVEL

Ingredientes Panqueca:

- 1 ovo
- 6 colheres de sopa (90ml) de água
- 2 colheres de sopa (20,8g) de **Shake de Banana Caramelizada**⁶
- 3 colheres de sopa (38,4g) de **NutreV**⁷
- 1 colher de chá (5g) de fermento químico

Ingredientes Calda:

- 1 scoop (34g) de **Whey Protein 3W Chocolate**
- 2 colheres de sopa (30g) de água

Modo de preparo:

Em uma tigela misture todos os ingredientes com o auxílio de um fouet. Aqueça uma frigideira antiaderente e, com o auxílio de uma concha, despeje uma pequena porção de massa, cozinhe em fogo baixo até que as bordas da panqueca comecem a mudar de cor. Vire as panquecas para terminar de cozinhar. Repita o processo até a massa acabar.

Para a calda, misture o Whey Protein com a água e coloque por cima das panquecas. Sirva a seguir

Porção	kcal	Proteínas	Fibras
2	325	34 g	7 g



PROTEICO

FONTE DE FIBRAS

MUFFIN DE SHAKE

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de **Shake**⁶ no sabor da sua preferência
- 1 ovo.
- 2 colheres (sopa) de água.
- 1 colher de fermento.
- 2 colheres (sopa) de **NutreV**⁷.

Modo de preparo:

Coloque o Shake, o ovo, o NutreV e a água em um recipiente e misture até obter uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento e mexa até se misturar com a massa. Coloque em uma forminha e leve a forno aquecido a 180 graus por 18 minutos, ou até assar.



PROTEICO

FONTE DE FIBRAS

Porção	kcal	Proteínas	Fibras
1	232,5	21,3 g	4,8 g



⁶Pó para o preparo de bebida para controle de peso. Este produto pode ser usado em receitas; para utilizar como substituto de refeição, prepare conforme o rótulo. Somente quando preparado conforme o rótulo, o produto entrega todos os benefícios nutricionais, de qualidade e segurança.
⁷Alimento com proteína isolada de soja fortificado com vitaminas e minerais.
⁸Alimento de proteína isolada de soja sabor chocolate. Para mais informações sobre os produtos Herbalife Nutrition, consulte o catálogo ou acesse www.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos.

DOCE DE LEITE MOUSSE DE MARACUJÁ BAUNILHA MORANGO CREMOSO CHOCOLATE SENSATION
COOKIES & CREAM PAÇOCA MILHO VERDE CAFÉ CREMOSO BANANA CARMELIZADA

**ESCOLHA
SEU SABOR
PREFERIDO
DE SHAKE**





Monte o cardápio da semana!

UM OU DOIS SHAKES POR DIA	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
CAFÉ DA MANHÃ							
LANCHE DA MANHÃ							
ALMOÇO							
LANCHE DA TARDE							
JANTAR							
CEIA							

4 alongamentos simples

Faça esses alongamentos para aliviar os músculos tensos e melhorar a mobilidade das articulações.

SEGURE POR
15-20
SEGUNDOS

3-5
VEZES POR
SEMANA

Alongamento Cruzado para o músculo manguito rotador



- Fique em pé, cruze seu braço direito na frente do corpo, na altura do peito.
- Usando a outra mão, pressione para intensificar o alongamento.
- Repita para o outro lado.

Alongamento de tríceps para o posterior dos braços



- Fique em pé e estenda seu braço direito acima da cabeça.
- Dobre o cotovelo, levando a palma da mão em direção ao centro das escápulas.
- Segure e intensifique o alongamento usando a outra mão para empurrar seu braço para baixo. Certifique-se de não empurrar o pescoço.
- Repita para o outro lado

Abraço de joelho Para os glúteos, isquiotibiais, quadril e parte superior das costas



- Deite-se de costas, mantendo sua perna direita estendida no chão.
- Proteja seu abdômen e leve sua perna esquerda em direção ao seu peito, quando você dobra o joelho.
- Segure seu joelho esquerdo com os braços.
- Repita para o outro lado.

Panturrilha, pulso e antebraço Para a panturrilha, pulso e antebraço



- Fique em pé, com os pés juntos.
- Dê um passo para trás com o pé esquerdo, mantendo a perna direita estendida na frente. Flexione os dedos dos pés perna direita em direção a sua canela e sinta um alongamento no músculo da panturrilha.
- Enquanto isso, estenda um braço à frente com as palmas voltadas para o chão e puxe as pontas dos dedos em direção ao corpo para esticar o pulso.
- Repita para o outro lado.

4 exercícios fáceis para fazer em qualquer lugar

Este treino rápido e eficaz, tem como objetivo aumentar sua frequência cardíaca e trabalhar os grupos musculares principais. Nenhum equipamento será necessário!

8-12
REPETIÇÕES

3
SÉRIES

3-5
VEZES POR
SEMANA

Cardio Tap Jacks



- Fique em pé com os pés juntos, mãos na frente do corpo.
- Levante os braços para o lado enquanto simultaneamente dá um passo com uma perna para fora, depois bata com o pé e retorne.
- Troque as pernas. Mantenha um bom ritmo.
- Execute o movimento por 40 a 60 segundos. Para um desafio, experimente fazer o polichinelo completo.

Membros inferiores Agachamento



- Fique em pé com os pés um pouco mais largos do que a largura dos ombros, quadris na linha dos joelhos, joelhos sobre tornozelos e braços ao lado.
- Comece como se fosse sentar-se em uma cadeira. Quando o glúteo começa a se deslocar, certifique-se de que o peito e os ombros estão eretos e as costas retas.
- Mantenha a cabeça sempre reta, com os olhos fixos à frente.
- Contraia o abdômen e, com peso corporal nos calcanhares, volte à posição inicial.

Membros superiores e core Flexão



- Comece apoiado em suas mãos e joelhos. Seus braços devem estar retos, com os ombros na direção dos pulsos.
- Apoie seus joelhos no chão, com as pernas juntas e os pés suspensos.
- Dobre lentamente os cotovelos e abaixe seu peito na direção do chão, enquanto mantém uma linha reta da sua cabeça até os joelhos.
- Em seguida, pressione para voltar a posição inicial, contraindo o peitoral e abdômen.

Core Prancha Alternada



- Fique de joelhos, alinhados com o quadril. Os pulsos e ombros também devem estar em uma linha reta.
- Mantenha seu olhar para frente para manter a coluna neutra.
- Estenda seu braço esquerdo para frente e perna direita para trás. Segure.
- Faça abdominais, trazendo seu joelho direito ao encontro do seu cotovelo esquerdo.
- Repita para o outro lado.

4 exercícios intermediários para fazer em qualquer lugar

Está sem tempo? Faça esse treino de corpo inteiro em apenas quatro etapas. E o melhor: pode ser feito em qualquer lugar, apenas com o peso do corpo.

8-10
REPETIÇÕES

3
SÉRIES

3-5
VEZES POR
SEMANA

Cardio Burpees



- Fique em pé, com os pés na largura do quadril e os braços ao lado
- Fique agachado com a palma da mão para virada para o chão
- Pule ambas as pernas para trás e fique em uma posição de flexão
- Traga as pernas em direção ao peito em uma posição de agachamento
- Retorne à posição inicial e repita.
- Para um desafio, adicione um salto.

Membros inferiores Afundo alternado



- Fique em posição de afundo com os braços ao lado do corpo
- Pule e troque as pernas enquanto mantém as costas retas
- Usando os braços para dar impulso, mantenha o joelho da perna de trás próximo ao solo, mas sem tocá-lo.
- Controle o impacto da descida

Membros superiores e core Prancha com toque no ombro



- Comece na posição de prancha
- Abaixar-se até que seus cotovelos formem um ângulo de 90 graus
- Ao encostar seu peito no chão, faça uma pequena pausa e empurre de volta à posição inicial
- Levante um braço e toque no ombro oposto.
- Repita com o outro braço.

Core Prancha Crunch



- Comece em uma posição de flexão de braço, certificando-se de que seus pulsos e ombros estão em linha reta.
- Olhe para frente e mantenha a coluna neutra. Estenda o braço direito para a frente, a perna esquerda para trás e segure.
- Flexione o joelho esquerdo para encontrar o cotovelo direito.
- Repita e alterne.

Acompanhe sua rotina
**para uma vida
mais saudável**

MEU OBJETIVO É

Dica rápida: preencha esta página durante o dia (não apenas no final do dia), para ter uma leitura mais precisa das suas atividades diárias.

SEGUNDA-FEIRA

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA | ÓTIMO

TERÇA-FEIRA

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA | ÓTIMO

QUARTA-FEIRA

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA | ÓTIMO

QUINTA-FEIRA

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA | ÓTIMO

SEXTA-FEIRA

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA

SÁBADO

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA | ÓTIMO

DOMINGO

SHAKES
1-2 por dia

REFEIÇÕES BALANCEADAS
1-2 por dia

LANCHES SAUDÁVEIS
1-3 por dia

FRUTAS E LEGUMES
2-5 porções por dia

HIDRATAÇÃO
8 copos por dia

EXERCÍCIOS
30 minutos por dia por, pelo menos, 5 dias

NÍVEL DE ENERGIA FRACO | NA MEDIDA



Referências:

1. National Sleep Foundation.org [internet]. Washington: National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. [atualizado em e fev 2015; acesso em 12 jul 2022]. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
2. Trancoso SC, Cavalli SB, Proença RPDC. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. 2010; Revista de Nutrição: 23; 859-869.
3. Philippi ST. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008.
4. Cahill LE et al. Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals. American Heart Association, 2013.
5. Mchill AW, Hull JT, McMullan CJ et al. Chronic insufficient sleep has a limited impact on circadian rhythmicity of subjective hunger and awakening fasted metabolic hormones. Front Endocrinol. 2018;9:319.