

DESAFIO 7 DIAS 40+ • PROF. CAIO RIBEIRO

DETOX

ROTINA

40+



Organize a semana, treine e durma melhor
para a mulher 40+ com a rotina corrida

5 pilares • Compras e preparo • Sono e estresse • Plano de 7 dias

Alimentos baratos, que você acha em qualquer cidade do Brasil

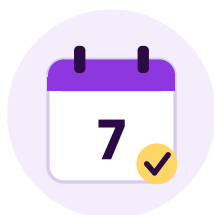
Prof. Caio Ribeiro

Profissional de Educação Física • CREF 055060-G/RJ

ANTES DE COMEÇAR

O detox é a sua rotina

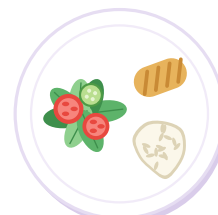
Nada de suco milagroso. É organizar o dia para que cuidar de você fique fácil.



Organização



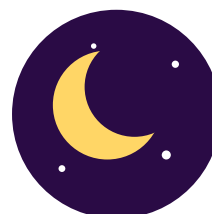
Movimento



Alimentação



Estresse



Sono

A REGRA DO JOGO

Feito é melhor que perfeito. Escorregou? Volte na próxima refeição, não na próxima segunda.

Material educativo, não substitui nutricionista ou médico. Usa remédio todo dia ou tem algum problema de saúde? Fale com seu médico antes.

PILAR 1 • ORGANIZAÇÃO

Domingo: 10 minutos + 1 hora

Decida a semana e adiante a comida. A semana inteira fica leve.



1. Decida a semana (10 minutos)

O QUÊ	QUAL DIA	QUE HORAS
Dia do mercado		
Dia do preparo		
Horário do treino		
Hora de dormir		

2. Adiante a comida (1 hora)



Frango desfiado



Ovos cozidos



Marmitas

- ☐ Arroz, feijão e frango desfiado para 3 dias.
- ☐ Batata-doce cozida, folhas lavadas, legumes cortados.
- ☐ Geladeira até 3 dias. O resto, congele em marmitas.

FERRAMENTA PRÁTICA

Lista de compras

Para 1 pessoa, 7 dias. Para a família, é só aumentar.



Proteínas	2 a 3 dúzias de ovos • 1,5 kg de frango (peito, coxa ou sobrecoxa sem pele) • 500 g de carne moída magra (patinho ou acém) • 2 latas de sardinha ou atum • 4 potes de iogurte natural sem açúcar • 1 queijo branco (minas frescal)
Carboidratos	Arroz • feijão • aveia em flocos • flocão de milho (para cuscuz) • goma de tapioca • pão francês • batata-doce • mandioca (aipim ou macaxeira) • milho verde (espiga)
Legumes	Abóbora (jerimum) • cenoura • chuchu • abobrinha • beterraba • tomate • cebola • alho • pepino
Verduras	Alface • couve • repolho • cheiro-verde (salsinha e cebolinha)
Frutas	Banana • mamão • laranja • maçã • limão • 1 fruta da estação (abacaxi, melancia, manga, goiaba: a que estiver mais barata)
Temperos e outros	Azeite • sal • pimenta-do-reino • orégano • colorau ou páprica • açafrão-da-terra (cúrcuma) • canela em pó • amendoim sem sal • chia ou linhaça (opcional) • chás: camomila, erva-cidreira e hortelã

TROQUE SEM MEDO

Legume por legume, fruta por fruta. Use o que é mais barato na sua cidade.

PILARES 2 E 3

Mexa-se e corte o açúcar

**PILAR 2****1 treino por dia**

Curto, no mesmo horário, durante 7 dias.

- ☐ O treino do dia está no grupo do desafio.
- ☐ Dia corrido? A versão curta de 10 minutos vale.
- ☐ Perdeu um dia? Siga o próximo, sem compensar.

**PILAR 3****7 dias sem açúcar**

O que comer está no PDF Cardápio.

- ☐ Café sem açúcar ou pouco adoçado. Suco e sobremesa sem açúcar.
- ☐ Vontade de doce? Fruta, banana com canela ou chá.
- ☐ Escorregou? Volte na próxima refeição.

PILARES 4 E 5

Desacelere e durma bem

**PILAR 4****Fome ou cansaço?**

Muita fome vem da pressa e da preocupação.

- ☐ Antes de beliscar: 1 copo de água e espere 10 minutos.
- ☐ Respire fundo 5 vezes, devagar.
- ☐ Comece o dia longe do celular por 15 minutos.

**PILAR 5****O ritual da noite**

Noite boa = menos fome e mais energia.

- ☐ Mesmo horário para deitar e acordar.
- ☐ Café só até o meio da tarde.
- ☐ Luz baixa, celular longe e um chá calmante.

Ansiedade que atrapalha o dia a dia precisa de ajuda profissional: procure um psicólogo ou médico.

COLE NA GELADEIRA

Seu dia no Detox

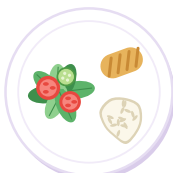
Os 5 pilares em um dia só.

**AO ACORDAR****Água e plano do dia**

1 copo de água. Olhe o que precisa ser feito hoje.

**MANHÃ****Treino curto**

O treino do dia no grupo. Dia corrido? A versão curta.

**REFEIÇÕES****Siga o Cardápio**

Proteína em todas. Metade do prato com salada.

**TARDE****Pausa de 5 minutos**

Respire, beba água. Fruta se tiver fome.

**NOITE****Jantar leve e desacelerar**

Sopa ou omelete. Luz baixa, celular longe.

**ANTES DE DORMIR****Ritual do sono**

Chá calmante e mesmo horário todo dia.

ÁGUA O DIA TODO: CERCA DE 8 COPOS

A VIDA REAL

Quando o dia sai do controle

Dia perfeito não existe. Tenha o plano B pronto.

**01****SEM TEMPO DE COZINHAR**

Ovos mexidos + salada já lavada + 1 fruta.

02**RESTAURANTE OU MARMITEX**

Metade salada, 1 carne grelhada, arroz e feijão.

03**FESTA OU FAMÍLIA**

Coma antes de sair. Lá: proteína, salada e água.

04**ESCORREGUEI**

Acontece. Volte na próxima refeição.

NOS PRIMEIROS DIAS É NORMAL

Vontade de doce, um pouco de dor de cabeça e mais fome. Beba água e não pule refeições. Do 3º dia em diante, melhora.

PLANO DE EXECUÇÃO

Seus 7 dias

Todo dia: o treino. E um foco novo por dia.

 DIA 1 Organize Mercado e semana decidida.	 DIA 2 Prepare 1 hora de preparo.	 DIA 3 Observe Quando bate o doce?	 DIA 4 Desacelere Menos celular à noite.
 DIA 5 Durma Ritual da noite completo.	 DIA 6 Sinta Repare na disposição.	 DIA 7 Revise 3 hábitos para manter.	

MARQUE TODO DIA

HÁBITO	1	2	3	4	5	6	7
Bebi água o dia todo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiz o treino do dia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Segui o Cardápio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sem açúcar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiz o ritual da noite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DIA 1 E DIA 7

Antes e depois

Preencha no primeiro e no último dia. Se quiser, tire uma foto também.

	Dia 1	Dia 7
Peso		
Cintura (no umbigo)		
Inchaço (0 a 10)		
Disposição (0 a 10)		

E depois dos 7 dias?

- ☐ Mantenha os 3 hábitos que mais ajudaram.
- ☐ Doce e bebida só de vez em quando, não todo dia.
- ☐ Continue treinando: o resultado vem da constância.

Comida simples > dieta perfeita
Voltar rápido > recomeçar na segunda

Com carinho,
Prof. Caio Ribeiro