



Movimente-se
com saúde:

dicas práticas de alimentação e treino

ssisaúde

Somos cuidado.

A woman with long dark hair, wearing a white tank top and black leggings, is performing a side stretch on a light-colored yoga mat. She is smiling and wearing white headphones. Her right arm is extended upwards, and her left hand is on her hip. In the foreground, two black dumbbells are on the floor. The background features a white wall, a wooden floor, and several indoor plants, including a snake plant and a fern. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

**Cuidar
de você é
o primeiro
passo.**

Viver bem começa com pequenas escolhas diárias.

A prática regular de atividade física e uma alimentação equilibrada são grandes aliadas no bem-estar e na disposição.

Este e-book foi criado especialmente para você, que quer se movimentar mais, comer melhor e se sentir bem.

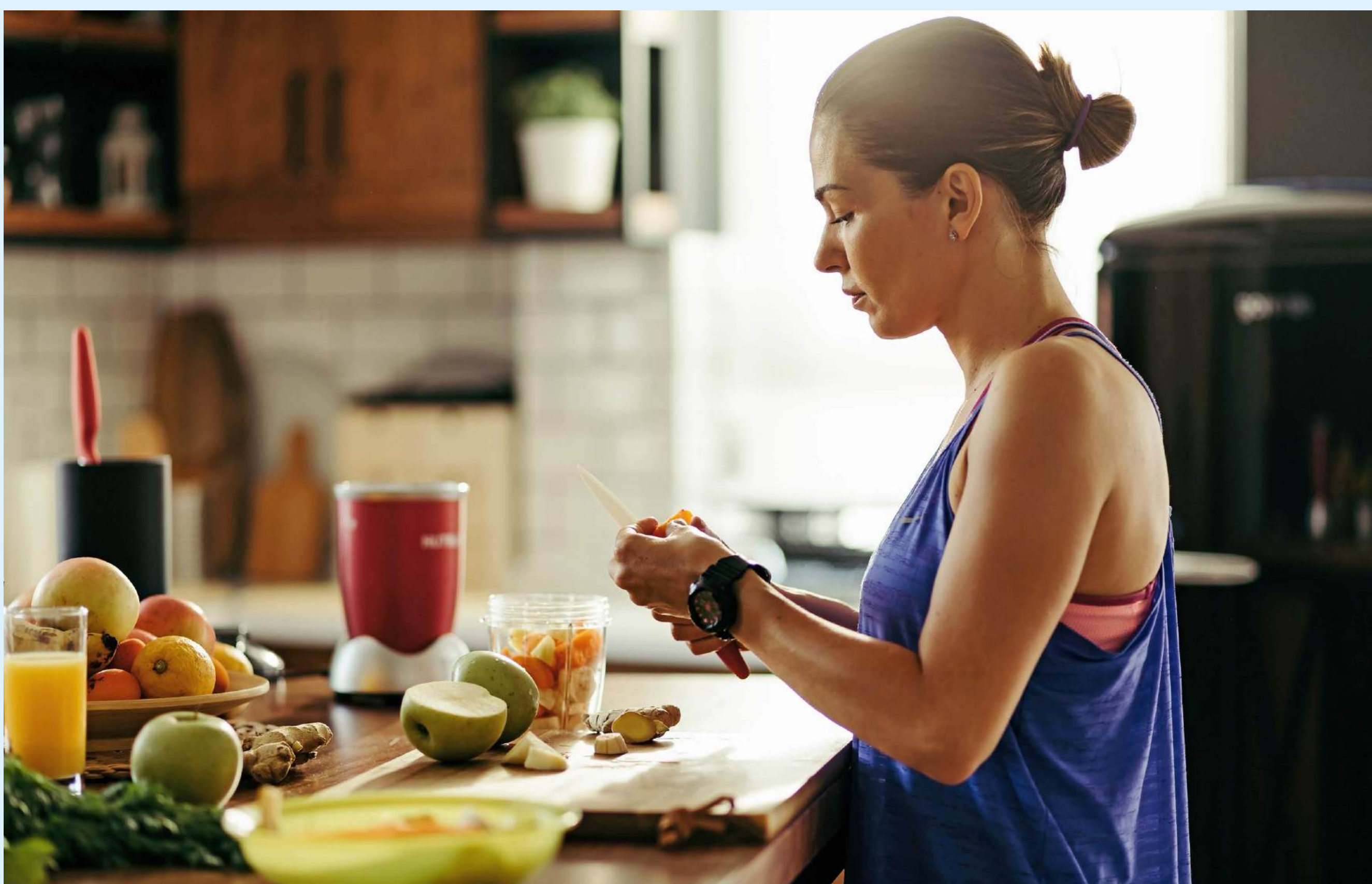


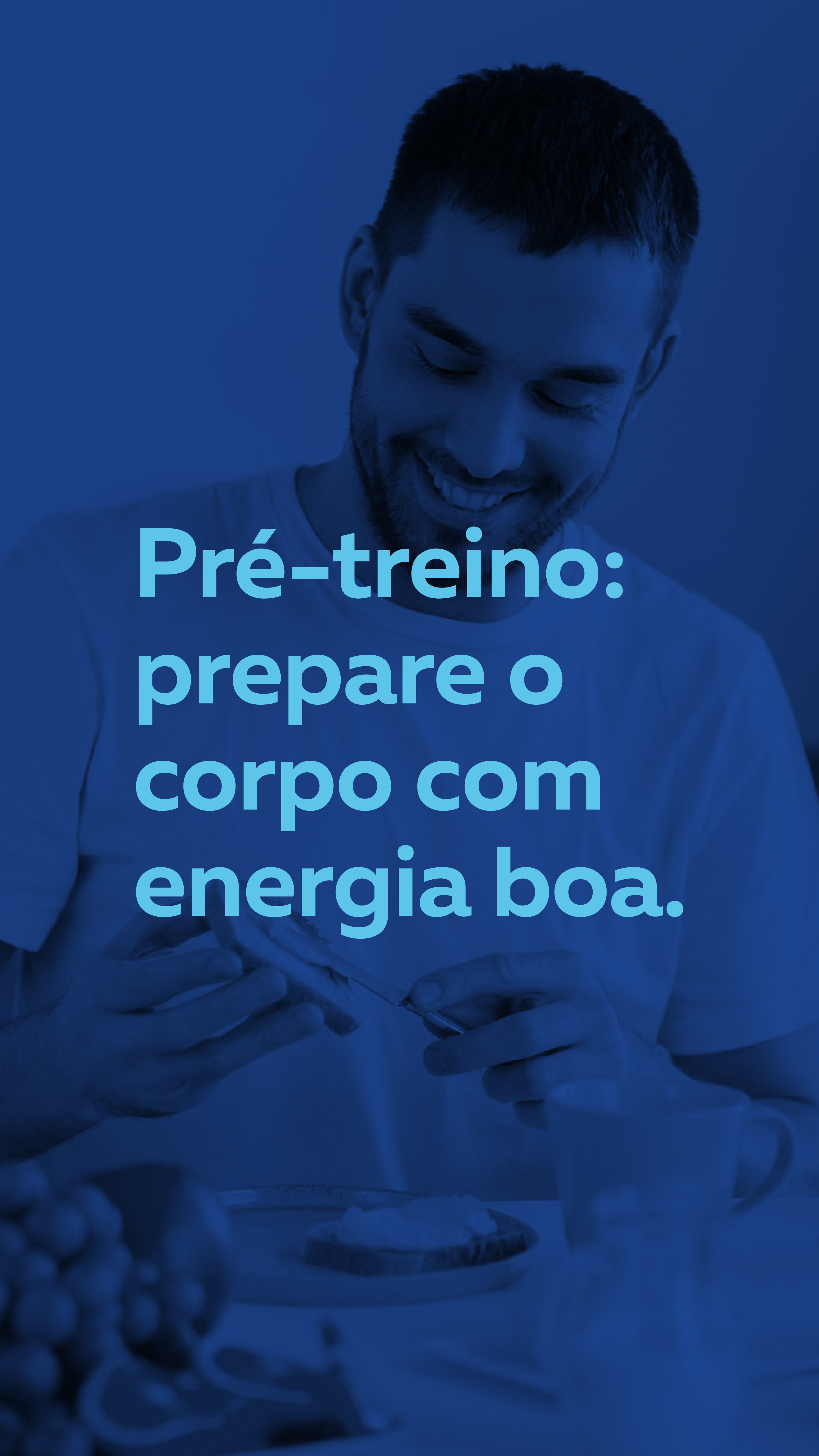


**Alimentação
saudável:
sua energia
diária.**

Aqui vão algumas dicas simples que fazem toda a diferença na alimentação:

- **Evitar longos períodos de jejum** é importante para manter os níveis de energia estáveis.
- **Prefira alimentos naturais e integrais**, como frutas, legumes, grãos e cereais.
- **Evite ultraprocessados**, como biscoitos, refrigerantes, salgadinhos e doces industrializados.
- **Beba bastante água** — o corpo precisa dela para funcionar bem.
- **Dê atenção à quantidade de carboidratos**: eles são importantes, mas devem ser consumidos com equilíbrio.



A man with a beard and short hair is smiling as he spreads butter on a slice of toast. He is wearing a light-colored t-shirt. In the foreground, there is a plate with more toast and butter, a glass of water, and a bowl of fruit. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting.

**Pré-treino:
prepare o
corpo com
energia boa.**

Antes de se exercitar, o corpo precisa de combustível para garantir energia.

O ideal é comer de 1 a 2 horas antes do treino, optando por alimentos de baixo a médio índice glicêmico.

Sugestões de lanches pré-treino

- Pão integral com pasta de amendoim
- Banana com aveia e canela
- Iogurte natural com chia
- Tapioca com queijo branco

Evite alimentos muito doces ou refinados, pois eles podem causar picos de glicose e atrapalhar o rendimento.



A woman with long dark hair tied back is shown in profile, drinking from a glass filled with a thick, light-colored smoothie. She is wearing a dark, sleeveless athletic top. In the foreground, a blender pitcher is filled with the same smoothie, and a wooden cutting board holds various fruits, including orange slices, kiwis, and strawberries. The entire image has a blue color overlay.

**Pós-treino:
hora de
recuperar.**

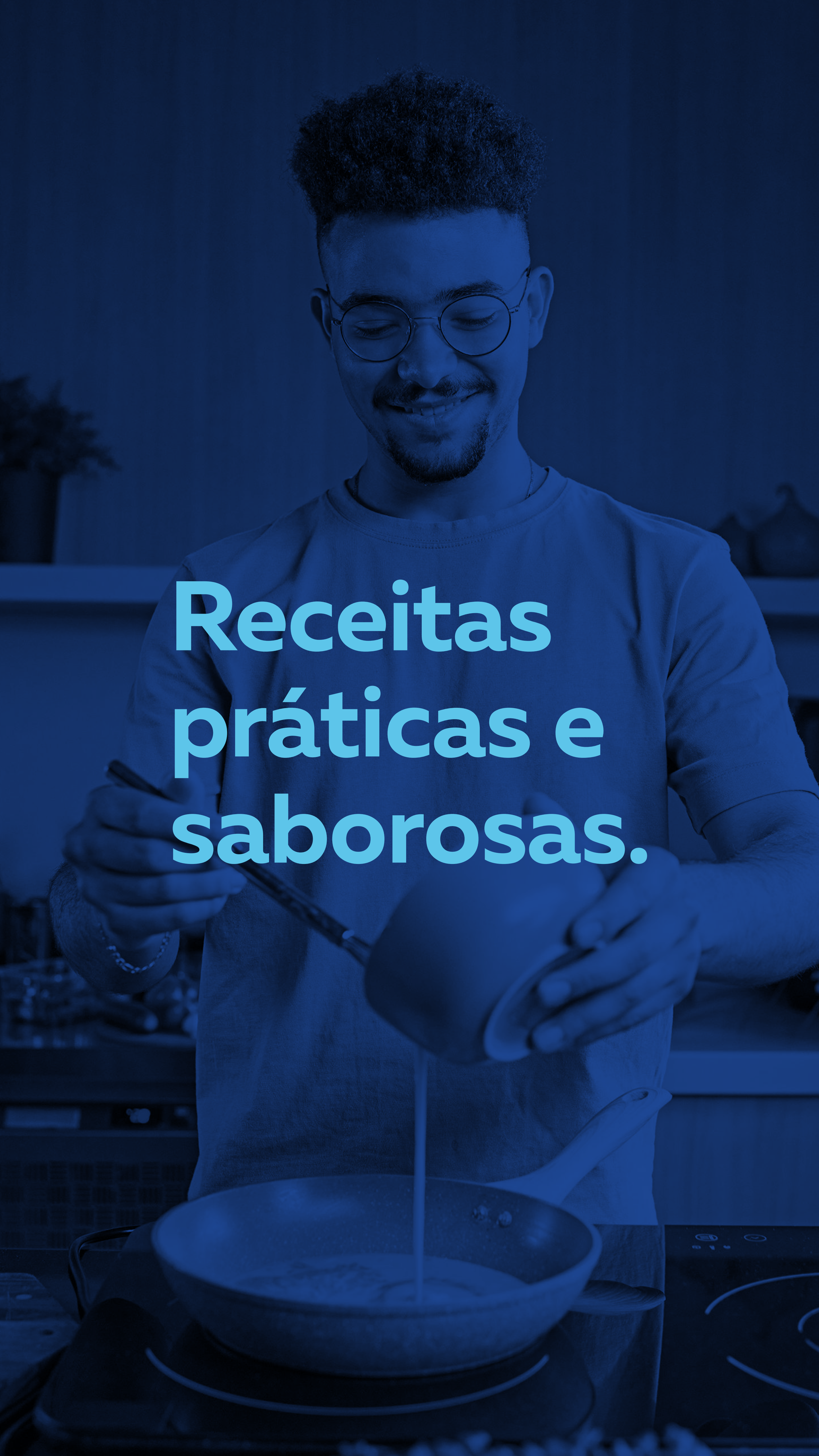
Depois de treinar, o corpo precisa de nutrientes para repor energia e fortalecer os músculos.

O ideal é combinar proteína e carboidrato de boa qualidade, além de manter uma boa hidratação.

Sugestões de lanches pós-treino

- Omelete com legumes
- Iogurte natural com frutas e granola sem açúcar
- Sanduíche integral com frango desfiado
- Salada de grão-de-bico com atum



A man with curly hair and glasses is smiling while pouring milk from a small pot into a frying pan on a stove. The entire image has a blue tint.

**Receitas
práticas e
saborosas.**

PANQUECA DOCE DE AVEIA

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- Canela a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e leve à frigideira até dourar.

Sirva com frutas vermelhas ou pasta de amendoim.



CROQUETE DE FRANGO E COUVE-FLOR

Ingredientes

- 150g de peito de frango cru
- 1 xícara de couve-flor picada
- Temperos a gosto
- Gergelim para empanar

Modo de preparo

Processe o frango com a couve-flor e os temperos.

Modele em bolinhas, empane no gergelim e asse até dourar.

Uma receita rica em proteínas e com baixo teor de carboidratos.



SUCO POWER ANTIOXIDANTE

Ingredientes

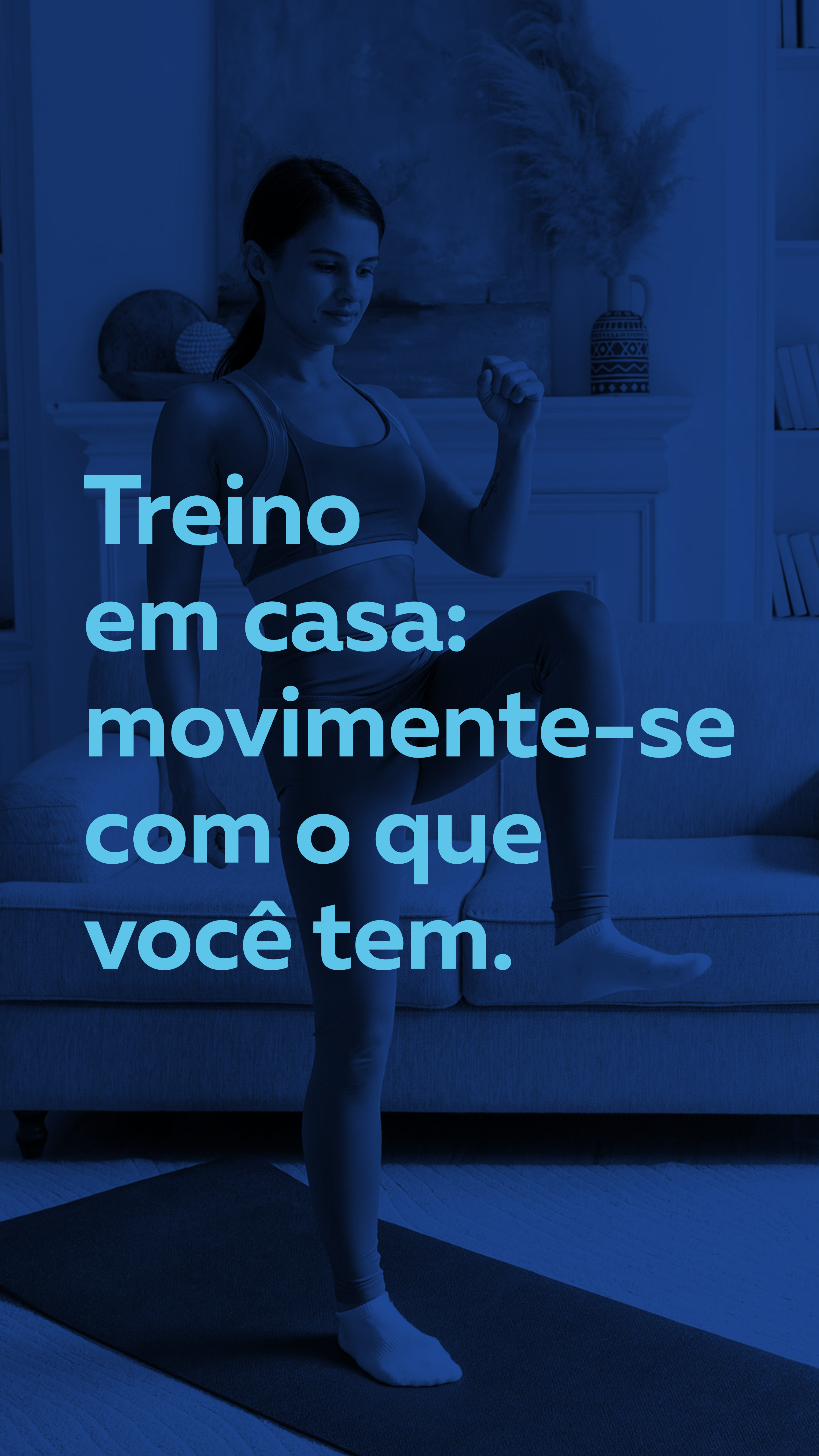
- 1 fatia de melancia
- ½ beterraba
- Suco de 1 laranja
- Gengibre a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e beba gelado.

Refrescante e cheio de nutrientes que ajudam no controle glicêmico.





**Treino
em casa:
movimente-se
com o que
você tem.**

Não é preciso academia para começar.

Separe 20 minutos do seu dia e faça este treino simples usando apenas o peso do próprio corpo.

Circuito leve para iniciantes:

Repita cada exercício por 30 segundos e descanse 15 segundos entre eles.

Faça três voltas no total.

1 Agachamento.

Fortalece pernas e glúteos.

2 Prancha apoiada nos joelhos.

Trabalha o abdômen e melhora a postura.

3 Flexão de braço adaptada (ajoelhada).

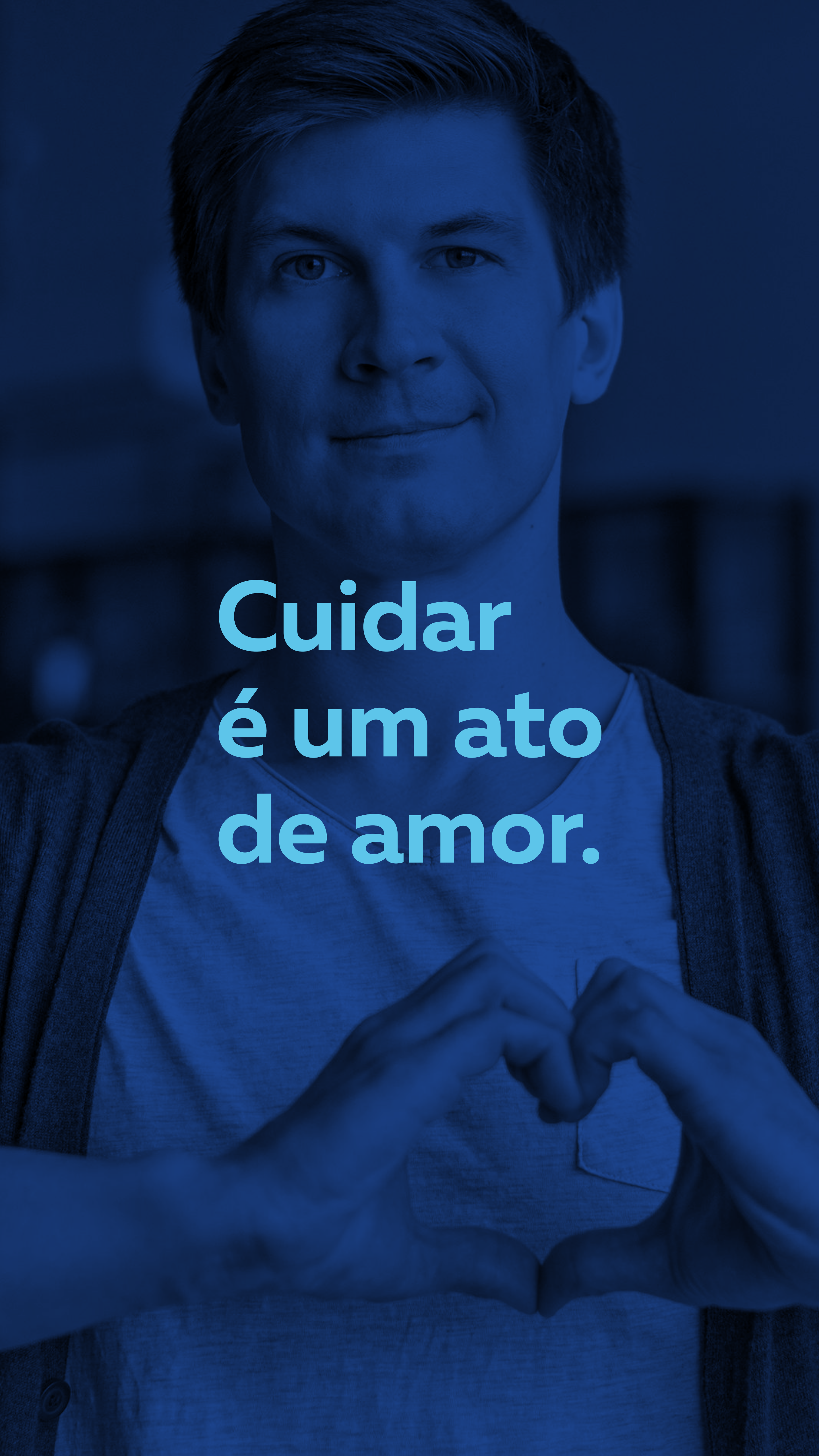
Fortalece braços e peito.

4 Elevação de joelhos (corrida parada).

Melhora o condicionamento.

5 Alongamento final.

Respire fundo e alongue braços, pernas e coluna.



**Cuidar
é um ato
de amor.**

Lembre-se: cada movimento conta.

Com pequenas mudanças, é possível ter mais energia, qualidade de vida e equilíbrio.

A atividade física e a alimentação saudável são as melhores ferramentas para viver bem e com qualidade.

Vamos juntos cuidar da saúde – um passo, um treino e uma refeição de cada vez.



ssi saúde

Somos cuidado.