

Janeiro + Saudável

GUIA PRÁTICO

Neste guia prático vai encontrar uma lista com alguns dos alimentos excluídos do **Janeiro + Saudável** e alguns dos alimentos permitidos. Complete as listas com mais produtos ou alimentos que irá excluir da alimentação durante estes 30 dias e com aqueles que irá acrescentar!

Por fim, encontra um pequeno diário para completar semanalmente com os resultados e como se sentiu ao longo das semanas com o desafio **Janeiro + Saudável**!

ALIMENTOS E PRODUTOS EXCLUÍDOS ☒

• Farinhas de Trigo, Centeio, Cevada e Kamut

• Bolachas, Bolos e Barras de pacote

• Massas e derivados

• Adoçantes artificiais

• Molhos industrializados

• Refrigerantes

• Produtos com açúcar adicionado

ALIMENTOS E PRODUTOS PERMITIDOS ☒

• Vegetais e legumes

• Fruta (com moderação)

• Tubérculos: batata-doce, inhame, mandioca

• Carne – de preferência biológica

• Peixe – de preferência de mar

• Ovos

• Frutos secos, simples e sem sal

• Cacau puro em pó ou pepitas



COMO ME SINTO?



(**Exemplo:** “acordei menos inchada”, “tenho menos dores de cabeça”, “sinto-me mais leve”, “o meu intestino funciona melhor”.)

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

