

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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

