

JOÃO
FELIX
OUTDOOR FITNESS

E-BOOK

FESTAS
Felizes e Saudáveis



Olá!

Neste Natal decidimos presentear-te com algumas informações, curiosidades e receitas para que esta época se torne mais saudável, saborosa e sem tantos arrependimentos.

Fica então com a nossa lista de belas receitas, planos de treino entre outras informações.

Esperemos que gostes e desejamos-te um Feliz Natal!

João Félix



ÍNDICE

01.

RECEITAS DE NATAL

// Bolo Rainha (Pitada do Pai)

// Bolachas de Gengibre

// Broas de Batata Doce

// Rabanadas no Forno

MAPA CALÓRICO

02.

PLANO DE TREINO DE NATAL



Receitas





#NUTRIÇÃO

A Joana Serpa e a Marta Ferreira trabalharam em conjunto para te trazer estas fabulosas receitas para a mesa. Receitas estas sem exageros, com poucas gorduras, mas com um sabor igualmente delicioso para te alegrarem a Ceia de Natal. Aqui ficam as sugestões das nossas “chefs” nutricionistas.

TENHAM UM
bom apetite

01.



BOLO RAINHA (PITADA DO PAI)

INGREDIENTES

- 1 chávena farinha de aveia;
- 1/2 chávena farinha de amêndoa;
- 2 ovos;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 1/2 laranja (sumo e raspa);
- 1/2 limão (sumo e raspa);
- 4 tâmaras;
- 1/2 chávena de frutos secos (amêndoa, pinhão, avelãs);
- Canela em pó;
- 2 colheres de chá de fermento.

*Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- 01.** Pré-aquece o forno a 180°C.
- 02.** Numa taça junta os ovos e o azeite e mexe bem com uma vara de arames.
- 03.** Junta as farinhas e a canela, juntamente com o sumo e raspas de laranja e limão.
- 04.** Adiciona as tâmaras, algumas passas, amêndoas e pinhões, (guarda os restantes para colocares por cima).
- 05.** Mexe bem, e junta uma pitada de sal e o fermento. Volta a mexer e deixa a massa repousar cerca de 10 minutos.
- 06.** Num tabuleiro, coloca papel vegetal e a massa em formato mini Bolo Rainha (ou Bolo Rainha Grande). Coloca (a gosto) mais passas e frutos secos e leva ao forno, cerca de 15/20 mins.
- 07.** Delicia-te com o cheiro enquanto estão no forno.
- 08.** Depois de criar água na boca, delicia-te saudavelmente em família.



BOLACHAS DE GENGIBRE

INGREDIENTES

- 120g de farinha de espelta;
- 30g de farinha de aveia;
- 15g de raiz de gengibre;
- 1 colher de chá de erva-doce;
- Sumo de 1 laranja;
- 50g de açúcar mascavado;
- 90g de manteiga à temperatura ambiente;
- Sementes de sésamo q.b.

*Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- 01.** Misture a manteiga com o açúcar com a ajuda de uma batedeira, até obter um creme.
- 02.** Acrescente depois a farinha de espelta, aveia, erva-doce, o gengibre finamente triturado e o sumo. Misture tudo até conseguir formar uma massa que se descole das paredes da taça.
- 03.** Forre o tabuleiro com papel vegetal.
- 04.** Com pequenos pedaços da mistura preparada, preencha as formas para as bolachas.
- 05.** Em seguida, salpique as bolachas com as sementes de sésamo, pressionando bem de modo a que estas fiquem agregadas à massa.
- 06.** Leve-as a cozer no forno a 170°C durante 20 minutos, reservando os últimos 5 para alourar (grelha superior do forno).



BROAS DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- Batata doce cozida (300g);
- Farinha de aveia ou espelta (100g);
- Farinha de coco (50g);
- 1 ovo;
- 1 gema;
- Tâmaras (80g);
- 1 colher sopa de azeite;
- 1 colher chá de erva doce;
- 1 colher chá de canela;
- Raspa de limão;
- 2 colheres de café de fermento em pó

*Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- 01.** Num processador de alimentos junte a batata, as tâmaras, o ovo e o azeite e triture;
- 02.** Junte as farinhas, a canela, a erva doce, a raspa de limão, o fermento e envolva;
- 03.** Com ajuda de 2 colheres forme as broas e disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal;
- 04.** Pincele com uma gema e leve ao forno cerca de 30 mins ou até atingir a consistência desejada



RABANADAS DE FORNO

INGREDIENTES

- Fatias de pão;
- 1 L de leite magro;
- 3 ovos;
- 2 paus de canela;
- Casca de limão;
- 2 c. sopa de açúcar de coco ou mel;
- Canela q.b

*Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- 01.** Coloca num tacho ao lume o leite, os paus de canela, a casca de limão e o adoçante (mel ou açúcar de coco) e deixa levantar fervura;
- 02.** Enquanto esperas, prepara as fatias de pão e bate os ovos;
- 03.** Quando o leite levantar fervura retira do lume, passa as fatias de pão pelo leite e, de seguida, pelos ovos batidos;
- 04.** Dispõe o pão num tabuleiro e polvilha as fatias com canela;
- 05.** Leva ao forno, previamente aquecido, cerca de 20 minutos ou até dourar.

Mapa Calórico



Deixamos-te aqui também o mapa calórico de alguns dos alimentos que costumamos consumir nesta época.

- 1 fatia de bolo rei (50g) - 189 Kcal;
- 1 rabanada (65g) - 159 Kcal;
- Aletria (80g) - 285 Kcal;
- 1 filhós (65g) - 159 Kcal;
- 1 taça de arroz doce (120g) - 196 Kcal;
- 1 Ferrero Rocher (25g) - 155 Kcal;
- 1 Mon Chéri (21g) - 96 Kcal;
- 1 Gin tónico (225ml) - 171 Kcal;
- 1 copo de champanhe (100ml) - 87 Kcal;
- 1 copo de Whisky (50ml) - 110 Kcal.



Plano de Treino

Para todos os que desejam manter o ritmo, iniciar os treinos ou para todos os arrependidos decidimos deixar-vos um desafio para combater o tempo parado ao longo destes dias de Natal.

Com um plano de treino que poderá gastar em média 600 calorias.

A equipa deseja-te um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo, com tudo do melhor, saúde e alegria!

Boas Festas

TREINO DE NATAL GERAL

MOBILIZAÇÃO GERAL

Rotação joelhos, cabeça, pulsos, tornozelos, ombros, etc...

AQUECIMENTO

Repetir os exercícios 1, 2, 3 e 4 ao longo de 6 minutos o máximo de vezes possível.



30 x jumping jacks



10 agachamentos



5 Inchworm



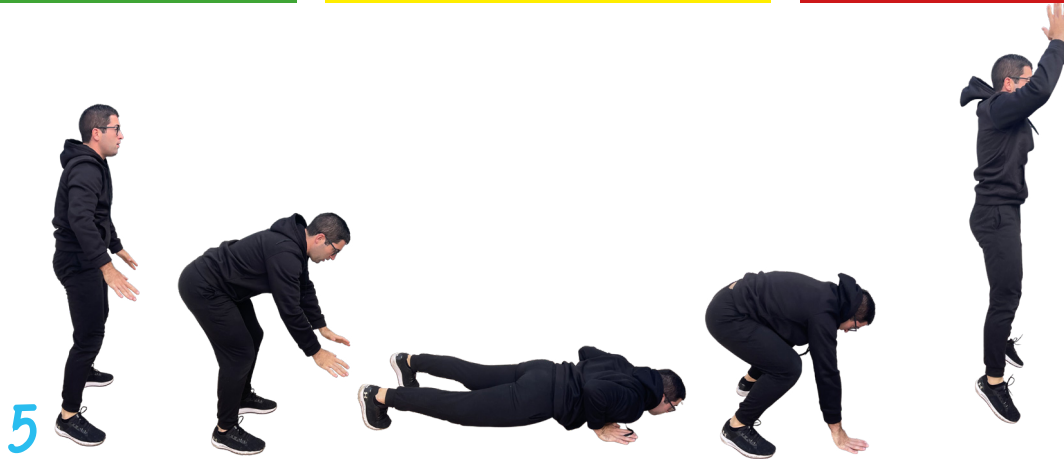
10 Single leg v ups

PARTE 1

FÁCIL: realizar 1 min de exercícios com 20 seg. de repouso

MÉDIO: realizar 1:15 min de exercícios com 20 seg. de repouso

DÍFICIL: Realizar 1:30min com 15 seg. de repouso



Burpees
Fazer Hiit por níveis



Wall squat
Fazer Hiit por níveis



Plank toe touch
Fazer Hiit por níveis



Lateral raises
(com garrafas de água)
Fazer Hiit por níveis



Jump squats
Fazer Hiit por níveis



Condução peso
Fazer Hiit por níveis

REPETIR PARTE 1 (SE POSSÍVEL)

PARTE 2



11

Starfish abs
20 x de cada lado



12

Reverse Crunch
20 x



13

Prancha
FÁCIL: 30 seg.
MÉDIO: 1:00 min.
DIFÍCIL: 2:00 min.

REPETIR PARTE 2 (SE POSSÍVEL)

ALONGAMENTOS

Alongamentos gerais

A NOSSA EQUIPA



JOÃO FÉLIX
TREINADOR E TEAM LEADER

Olá, sou o João Félix, treinador e fundador do projeto JOÃO FÉLIX OUTDOOR FITNESS. Com Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e Licenciado no curso de Motricidade Humana, decidi intercalar o melhor dos dois mundos para me inspirar na metodologia dos treinos que pratico.

Sabe mais sobre mim no site www.joaofelixpt.com



LUÍS ALCOBIA
TREINADOR

Olá, o meu nome é Luís Alcobia!

Sou licenciado em Motricidade Humana - Educação Física e Desporto, tenho também certificado como treinador de Nataação L1, treinador de Halterofilismo L1 e treinador de CrossFit L1.

Sabe mais sobre mim no site www.joaofelixpt.com



PAULO FERREIRA
TREINADOR

O meu nome é Paulo Ferreira e sou licenciado em Educação Física e Desporto.

Estou diretamente ligado à área do futebol como treinador e também à área do exercício físico como personal trainer. Também sou professor de Atividade Física e Desportiva.

Sabe mais sobre mim no site www.joaofelixpt.com



JOANA SERPA NUTRICIONISTA

Olá! Sou a Joana Serpa, licenciada em Ciências da Nutrição, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e membro da Ordem dos Nutricionistas. Atualmente dedico-me à nutrição clínica.

Sabe mais sobre mim no site www.joaofelixpt.com



MARTA SOFIA FERREIRA NUTRICIONISTA

Olá!! Sou a Marta e sou umas das nutricionistas que te vai acompanhar neste desafio. Sou licenciada em Ciências da Nutrição pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa e membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas desde 2019.

Sabe mais sobre mim no site www.joaofelixpt.com



TÂNIA CUNHA DESIGNER

Olá! Sou a Tânia Cunha e sou Designer.

Sou uma jovem criativa e apaixonada de alma e coração por tudo o que a vida me reservou até hoje. Ao longo dos anos, o meu caminho foi-se moldando e fui tendo a oportunidade de fazer aquilo que mais amo: ajudar marcas e empreendedores como eu, a tornarem os seus sonhos realidade, através do design e branding. Desde que me lembro que sempre quis criar. Adoro todo o processo da criação, desde a ideia a nascer na minha cabeça, o projetar e vê-la a tornar-se real.

Sabe mais sobre mim no site www.taniacunha.pt

JOÃO FELIX

OUTDOOR FITNESS



VILLAGE NORTH

↑	Village Street
↑	Olympic Plaza
↑	Beach Plaza
↑	Market Plaza
↑	Library