



Estamos na época mais quente do ano e, como tal, já deves estar a perguntar-te como vais caber no fato de banho.

Não te preocupes que temos a solução para ti.

Neste e-book vamos deixar algumas dicas e sugestões de receitas para tornares o teu verão numa época saudável sem teres de abdicar de nada.

Obrigado!

João Félix

ÍNDICE

01.
DIETA DETOX

02. RECEITAS PRÁTICAS PARA A PRAIA

- // Muffins salgados
- // Salada de atum e abacate
- // Salada de rúcula, feta e morango
- // Salada de polvo, feijão-frade e tomate
- // Sandes de alface, tomate e salmão fumado
- // Outros snacks práticos

03.
PLANO DE TREINO DE VERÃO



DIETA DEFOX



Já ouviu falar na Dieta Detox? Não sabe o que é nem para que serve? Vai descobrir tudo com este e-book de verão.





PARA QUE SERVE A DIETA DETOX?

A Dieta Detox tem como principal objetivo eliminar toxicas do corpo. Por vezes, na nossa rotina nem sempre é possível ter um estilo de vida saudável, ou porque não temos tempo para almoçar e come-se qualquer coisa rápida, festas, estilos de vida tabágicos ou até porque tomamos medicamentos. Contudo, o nosso organismo tem a capacidade de excretar grande parte dessas toxinas, mas nem sempre é o suficiente.

A Dieta Detox não é um método de emagrecimento, pois a perda de peso que se verifica resulta de eliminação da retenção de líquidos, fezes e desinchado abdominal.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA DIETA DETOX:

- Aumenta o aporte de nutrientes no organismo;
- Pode ajudar a identificar algumas sensibilidades alimentares, pois são retirados alguns alimentos nesse período de tempo;
- Melhora a qualidade do sono;
- Ajuda a eliminar retenção de líquidos e reduz a celulite.

QUEM NÃO PODE FAZER?

- Crianças;
- · Adolescentes;
- Grávidas;
- Lactantes;
- Doentes renais;
- Doentes imunodeprimidos;
- Diabéticos:
- Polimedicados

O Detox deve ser de curta duração para não prejudicar a saúde. Em caso de dúvida aconselhe-se com o seu nutricionista.

REGRAS

- Alimentação constituída à base de água, fruta e verduras cruas que podem ser inteiras ou trituradas. Todos os outros alimentos estão excluídos (pão, cereais, lacticínios, carne, peixe...).
- Deve-se manter a ingestão de 1,5L de água diário.
- A dieta detox deve ser de curta duração e integrado num estilo de vida saudável (sem tabaco, bebidas alcoólicas e com atividade física moderada).
- Quando o objetivo é apenas desintoxicar o organismo, é aconselhada uma duração não superior a 3 dias.
- Devem ser feitas refeições regulares de 3 em 3 horas.

PLANO DETOX

PEQUENO-ALMOÇO: 1 caneca de chá (limão, gengibre, cavalinha, chá verde...) + Smoothie (1 maçã, 2 mãos de frutos vermelhos, ½ pepino, 1 mão de espinafres baby, 1 fatia de beterraba, 1 colher de sopa de sementes de linhaça, 300ml de água).

MEIO DA MANHÃ: 1 kiwi com canela

ALMOÇO: Salada Detox (Rúcula, alface, pepino, rabanetes, coentros, ½ manga, curgete, tomate, cebola, cogumelos laminados, 1 colher de sopa de sésamo)

LANCHE: Smoothie ($\frac{1}{2}$ papaia, 1 cenoura, 1 maçã, $\frac{1}{2}$ abacate, 30g de amoras ou framboesa congeladas)

LANCHE: Smoothie (1/2 banana + sumo de 1/2 laranja, 1/4 de manga, 1/2 chávena de espinafres frescos, 1/4 de pepino sem casca, 1 colher de chá de sementes de chia)

JANTAR: Sopa Detox (700g de couve-flor, 300g de alho francês, 2 cebolas, 2 dentes de alho, 1 mão de coentros/salsa, água q.b., sal e pimenta)

SOBREMESA: 1 pêra







A época balnear começou. A praia é o destino favorito. Por vezes a escolha do que levar nas marmitas torna-se uma decisão complicada. Para ajudar-te nesta tarefa temos preparadas para ti algumas sugestões de refeições deliciosas e simples.

Deixa as bolas de Berlim de parte e abraça uma alimentação saudável. Experimenta as nossas receitas e não te vais arrepender! Vais comer sem culpa e manter os teus resultados.

bom apetite



MUFFINS SALGADOS

INGREDIENTES

- 4 ovos;
- 200ml de leite magro;
- 200gr de farinha;
- 300gr de frango cozido;
- Queijo magro ralado (opcional);
- Tomate cherry;
- 1 rabanete médio;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sobremesa de fermento;
- Sal q.b

^{*}Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- 01. Pré-aquece o forno a 150°C.
- **02.** Lava e corta o tomate cherry e os rabanetes e reserva.
- 03. De seguida, num recipiente, junta os ovos, o azeite e o leite.
- **04.** De seguida, adiciona a farinha, o fermento e os temperos e envolve tudo muito bem.
- **05.** Junta os vegetais e o queijo ralado ao preparado anterior e envolve novamente.
- **06.** Coloca a massa nas formas e leva ao forno por, aproximadamente, 30 minutos.



SALADA DE ATUM E ABACATE

INGREDIENTES

- 1 lata de atum ao natural;
- ½ abacate;
- 1 cebola;
- Salsa ou Coentros;
- Sumo de limão;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Sal q.b;
- Pimento q.b

^{*}Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- **01.** Mistura o abacate fatiado, a cebola em fatias finas, o atum e os coentros ou salsa.
- **02.** Termina com o sumo de limão, um fio de azeite, sal e um pouco de pimenta-preta.



SALADA DE RÚCULA, FETA E MORANGOS

INGREDIENTES

- 100gr de folhas de rúcula;
- 200gr queijo feta
- 8 morangos;
- 3 a 4 nozes;
- Sumo de limão;
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Azeite q.b;
- Pimenta q.b

PASSOS

- **01.** Corta o queijo feta em cubos e os morangos às metades.
- 02. Numa taça coloca a rúcula, os morangos e o queijo feta.
- **03.** Mistura o sumo de limão, o vinagre balsâmico, o azeite, o sal e a pimenta e tempera.
- **04.** Pica as nozes e adiciona à salada.



SALADA DE POLVO, FEIJÃO-FRADE E TOMATE (4 DOSES)

INGREDIENTES

- 500gr de polvo cozido;
- 4 ovos cozidos;
- 2 tomates;
- 500gr de feijão-frade cozido;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Salsa;
- Vinagre q.b;
- Azeite q.b.

^{*}Fotografia meramente ilustrativa.

PASSOS

- **01**. Descasca a cebola e os alhos, pica tudo e junta salsa picada.
- 02. Corta o tomate e polvo em pedaços e junta aos ingredientes anteriores.
- 03. Adiciona o feijão frade cozido, o vinagre, o azeite e envolve.
- **04.** Finaliza com um pouco de salsa picada.



SANDES DE ALFACE, TOMATE E SALMÃO FUMADO

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma (sem adição de açúcar);
- Salmão fumado;
- Queijo fresco de barrar *light*;
- Tomate;
- Alface.



Deixamos-te aqui mais algumas sugestões de outros *snacks* práticos e igualmente saudáveis para levares contigo para a praia.

- Palitos de cenoura e aipo;
- Espetada de tomate cherry e mini mozzarella light;
- Mix de fruta com frutos secos.

Chegámos finalmente ao verão, mas não te esqueças que o corpo que gloriosamente treinaste ao longo do ano para chegares a esta altura do ano em grande tem de ser mantido até ao próximo ano.

Como tal, sugerimos um treino que vai ajudar-te a manter a forma ao longo do verão, quer o teu objetivo seja manutenção ou tonificação.

Junta-te a nós neste treino e menciona-nos no teu Instagram. Espero que dês muito uso a este plano e que te divirtas nesta altura de descanso!

Boas Férias!!!



TREINO DE VERÃO

GERAL

MOBILIZAÇÃO GERAL

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

AQUECIMENTO



Subida de joelhos x 20 de cada lado



Agachamento com toques nos pés x 20 de cada lado



Inchworm - 1 minuto



Prancha de mãos com 10 toques nos ombros de cada lado

#DESPORTO

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 1:30 min. com 15 seg. de repouso



Jump squats com juntar e afastar de pernas Fazer Hiit por níveis



Flexões de braços Fazer Hiit por níveis



Lunge Fazer Hiit por níveis



Fundos Fazer Hiit por níveis



Step ups alternados Fazer Hiit por níveis



Montain climbers Fazer Hiit por níveis

#DESPORTO

PARTE 2



Prancha lateral para cada lado

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



FÁCIL: 30 seg.

MÉDIO: 1:00 min. DIFÍCIL: 2:00 min.

REPETIR PARTE 2 (SE POSSÍVEL)

ALONGAMENTOS

Alongamentos gerais

E lembra-te, evita as horas de maior calor para treinar! Não é por transpirares mais que vais perder mais massa gorda.

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 Natação 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 logo 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









