



Desafio FOODWISELab

"O TEU PLANO ALIMENTAR CONSCIENTE"

OBJETIVO

Refletir sobre o teu estado atual de saúde e construir um plano alimentar semanal alinhado com as tuas metas pessoais.

CONHECE O TEU PONTO DE PARTIDA

Preenche os teus dados (sem julgamentos — é apenas para autoconhecimento):

- Idade: _____
- Altura: _____
- Peso: _____
- Praticas atividade física?
 - Não
 - 1-2 vezes/semana
 - 3-4 vezes/semana
 - 5 ou mais vezes/semana
- Como te sentes na maior parte dos dias?
 - Com energia
 - Cansado/a
 - Com dificuldade de concentração
 - Com fome frequente
 - Outro: _____



DEFINE AS TUAS METAS

Escolhe até **duas metas principais**:

- Ter mais energia
- Melhorar a concentração nas aulas
- Controlar o peso
- Ganhar massa muscular
- Fortalecer ossos
- Melhorar o desempenho desportivo
- Reduzir consumo de açúcar
- Outra: _____

Porque escolheste estas metas?

ESCOLHE ALIMENTOS COM INTENÇÃO

Agora pensa nos grupos de alimentos e nos benefícios que trazem.

Cereais integrais

Benefícios: energia estável, melhor concentração, saúde intestinal

Hortícolas e fruta

Benefícios: vitaminas, antioxidantes, proteção celular

Proteínas (carne, peixe, ovos, leguminosas)

Benefícios: construção muscular, recuperação, produção de enzimas

Gorduras saudáveis (azeite, frutos secos, abacate)

Benefícios: saúde cerebral, controlo da inflamação

Laticínios ou alternativas

Benefícios: cálcio, saúde óssea



ESCOLHE OS ALIMENTOS QUE QUERES INCLUIR NO TEU PLANO E LIGA-OS À TUA META:

Alimento escolhido	Que nutriente fornece?	Que benefício traz?	Que meta ajuda a atingir?

ORGANIZA A TUA SEMANA

Preenche com escolhas conscientes:

Refeição	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pequeno-almoço					
Lanche					
Almoço					
Jantar					

Regra importante:

Cada alimento deve ter uma razão — que benefício traz para ti?



REFLEXÃO FINAL – A MUDANÇA COMEÇA AGORA

O que vais mudar já esta semana?

- Trocar refrigerante por água
- Comer fruta todos os dias
- Incluir hortícolas em duas refeições
- Reduzir doces/snacks
- Comer com horários mais regulares
- Outra: _____

Escreve a tua decisão:

"Esta semana comprometo-me a _____
porque quero _____."

MENSAGEM FINAL

Pequenas escolhas feitas todos os dias constroem a tua saúde.
O que decides hoje influencia o teu corpo amanhã.