

**5 passos para
começar
uma**

vida mais leve

Júlia Beux · Nutricionista · CRN 368539



**Você não precisa mudar
tudo de uma vez.
Pequenos passos já
fazem a diferença!**



Neste ebook você verá **ações simples,**
aplicáveis e possíveis **para começar**
hoje, sem radicalismos.



**A saúde não está em
dietas da moda, mas em
escolhas sustentáveis.**

**Júlia
beux**



Passo 1

Organize sua rotina alimentar.

Desorganização = pular refeições, comer qualquer coisa, exagerar em certos momentos

○ Defina horários aproximados para suas principais refeições

Não precisa ser de 3 em 3 horas, pois isso é um mito, mas cuidado pra não ficar longos períodos em jejum por falta de atenção, busque fazer 3 refeições ao longo do dia!

○ Mantenha lanches-coringa na bolsa ou no trabalho

Frutas, castanhas, iogurte, barrinha proteica, para quando aquela fome bater e você não recorrer pra opções menos nutritivas!

○ Não precisa pesar tudo, mas tente não ficar muitas horas sem se alimentar!



Exemplo prático: Se você almoça às 12h, tente programar um lanche umas 16h para não chegar à noite com muita fome.

Passo 2

Cuide do seu prato, sem complicar.

Equilíbrio alimentar não precisa ser perfeito, mas alguns pilares ajudam muito.

Pense no prato

colorido

Metade verduras/legumes,
1/4 proteína, 1/4 carboidrato.



Use medidas caseiras

1 concha de feijão, 1 filé do tamanho da palma da mão, 2 colheres de arroz.

Não precisa excluir pão, macarrão ou doce

Mas reduza excesso e priorize comida mais natural, menos embalada.

Exemplo prático: Trocar 1 refrigerante por água com gás e limão já é um grande passo.

Passo 3

Hidrate-se de verdade.

Cansaço, inchaço e até dor de cabeça podem estar ligados à baixa hidratação.

- 30-35 ml por kg de peso (ex: 60 kg = 2L por dia, aproximadamente).
- Leve sempre uma garrafinha.
- Varie: água, chá, água saborizada (com hortelã, rodela de laranja).

Exemplo prático:

Coloque um alarme no celular a cada 2h para lembrar de beber água até virar hábito.





Passo 4

Movimente seu corpo.

Exercício não é só estética, melhora humor, intestino, sono e reduz dor/inflamação.

- **Comece pequeno:**

15 min de caminhada já vale.

- **Escolha algo que lhe dê prazer:**

(dança, corrida, musculação, yoga, pedalar)

Mais importante que intensidade é a constância.

Exemplo prático: Se você não consegue academia agora, suba 1-2 andares de escada por dia.



Passo 5

Sono e autocuidado são parte da saúde.

Dormir pouco aumenta fome, ansiedade e inflamação.

- Tente ter horário para dormir e acordar, mesmo no fim de semana
- Desligue telas 30min antes de deitar.
- Inclua momentos de prazer e relaxamento, leitura, oração, música e respiração.

Exemplo prático: Troque 15 min de rolagem no celular por alongamento antes de dormir.



Você **não precisa fazer tudo** ao mesmo tempo.

*Comece escolhendo
1 ou 2 passos e vá
evoluindo.*

Júlia Beux · Nutricionista · CRN 368538



Quer um guia mais completo, com **lista de compras, cardápios e estratégias** mais profundas?



Em breve vou lançar meu ebook completo.

Você pode garantir o seu lugar na lista de interesse.

**Júlia
beux**