

# SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO

PARA CONTROLO DE PESO

MEAL REPLACEMENT  
FOR WEIGHT CONTROL  
Chocolate flavour

BY ORIFLAME  
Wellness

High protein & fiber  
23 vitamins & minerals

21 x servings | 525 g

Developed in Sweden



MEAL REPLACEMENT  
FOR WEIGHT CONTROL  
Vanilla flavour

BY ORIFLAME  
Wellness

High protein & fiber  
23 vitamins & minerals

21 x servings | 525 g

Developed in Sweden



GUIA DE BOLSO

Tudo preparado para enfrentar o dia com confiança e energia? Vamos começar!

# SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO

PARA CONTROLO DE PESO

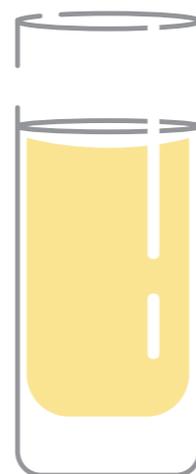
## 1. Guia de bolso para auxiliar a sua jornada de PERDA DE PESO

Então, está preparado para um produto de gestão de peso que funciona?

O Substituto de Refeição para Controlo de Peso Oriflame reduz as suas calorias, não a sua nutrição, e dá-lhe os nutrientes essenciais de que necessita num batido saboroso e fácil de fazer, para que possa atingir o seu objetivo de peso saudável - sem desistir!

### FÓRMULA PARA O SUCESSO!

NUTRIENTES ESSENCIAIS  
NUM BATIDO  
202\* KCAL



20G PROTEÍNA

4,8G FIBRA DIETÉTICA

GORDURAS SAUDÁVEIS

BONS HIDRATOS DE CARBONO

23 VITAMINAS E MINERAIS  
ESSENCIAIS

### PORQUE É QUE O SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO FUNCIONA

NUTRIENTES ESSENCIAIS  
NUM BATIDO  
202\* KCAL



CALORIAS FÁCEIS DE RASTREAR

RICO EM NUTRIENTES

FÁCIL DE PREPARAR

ECONOMIZA TEMPO

CONTROLO DAS DOSES

SACIANTE

BASE NA CIÊNCIA

\*OS VALORES DAS CALORIAS E NUTRIENTES SÃO OBTIDOS QUANDO MISTURADOS COM LEITE DE VACA MEIO-GORDO

# SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO

PARA CONTROLO DE PESO

## 2. MISTURAR, AGITAR, DESFRUTAR!

O SuperShake Substituto de Refeição para Controlo de Peso Oriflame é saboroso e fácil de preparar! Além disso, a fórmula é vegetal, e quando misturada com leite de soja, é adequada para veganos. Para fazer um batido basta: medir, misturar (com leite de vaca ou leite de soja), agitar - e desfrutar da sua refeição!



MISTURAR 25 G (APROX. 3 COLHERES DE SOPA) DE PÓ COM 250 ML DE LEITE DE VACA MEIO-GORDO E AGITAR BEM. PARA OPÇÃO VEGAN MISTURAR COM 310 ML DE BEBIDA DE SOJA.

# PLANEIE E PREPARE A SUA REFEIÇÃO

O **SuperShake – Substituto para Controlo de Peso Oriflame** é fundamentada na ciência e desenvolvida para se adaptar facilmente à sua rotina diária, para que possa gerir o seu sucesso na perda de peso de forma saudável. Funciona através da redução de calorias e da saciedade da sua fome. E alimenta-o com bons hidratos de carbono como fibras alimentares, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais para lhe dar a energia de que necessita para se manter ativo durante todo o dia.



# PLANEIE E PREPARE A SUA REFEIÇÃO

Aqui está um guia sobre como estruturar as suas refeições diárias, dependendo do seu objetivo - perder\* ou manter\*\* peso. Recomendamos não perder mais de 0,5-1 kg por semana. Em média, para perder 0,5 kg por semana, é necessário ingerir menos 500 kcal por dia. Como recomendação geral, as mulheres devem consumir não menos de 1200 kcal por dia e 1500 kcal por dia para os homens.

Este produto destina-se a ser utilizado como parte de uma dieta de restrição energética e com outros produtos alimentares, em combinação com exercício físico regular. É importante manter uma ingestão adequada de líquidos.

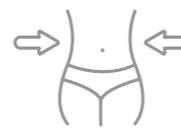
## PARA PERDA DE PESO\*

\*A substituição de duas refeições diárias de uma dieta de restrição energética por substitutos de refeição contribui para a perda de peso.

## PARA A MANUTENÇÃO DO PESO\*\*

\*\*Substituir uma refeição diária de uma dieta de restrição energética por uma refeição de substituição contribui para a manutenção do peso após a perda de peso.

### PARA PERDA DE PESO



1300kcal



#### PEQUENO-ALMOÇO

Substituto de refeição

<250kcal



#### SNACK

Rico em proteína e fibra

<150kcal



#### ALMOÇO

Substituto de refeição

<250kcal



#### SNACK

Rico em proteína e fibra

<150kcal



#### JANTAR

Refeição cozinhada

<500kcal

### PARA MANUTENÇÃO DE PESO



1550kcal



#### PEQUENO-ALMOÇO

Substituto de refeição

<250kcal



#### SNACK

Rico em proteína e fibra

<150kcal



#### ALMOÇO

Refeição cozinhada

<500kcal



#### SNACK

Rico em proteína e fibra

<150kcal



#### JANTAR

Refeição cozinhada

<500kcal

## O QUE DEVE TER NO PRATO

O nosso modelo de prato mostra como deve ser uma refeição saudável, saciante e rica em nutrientes. Utilize-o como referência para garantir que as suas refeições são elevadas em nutrientes e baixas em calorias.



**25% de hidratos de carbono** para manter o seu intestino saudável e a sentir-se satisfeito. Consuma: grãos integrais ricos em fibra, batata, quinoa, arroz integral

**50% de legumes** para saciar, fornecer nutrientes essenciais, e reduzir calorias. Consuma: brócolos, cenouras, espinafres

**25% de proteína** para ajudar na plenitude e manutenção massa muscular. Consuma: carne magra, peixe, feijão, ovos, laticínios com baixo teor de gordura

## ESTABELECEER OBJETIVOS REALISTAS

VIVA UM DIA DE CADA VEZ. EM MÉDIA, PODE PERDER 0,5 KG POR SEMANA, AO REMOVER 500 KCAL POR DIA DA SUA DIETA.



Lembre-se, cada movimento conta!

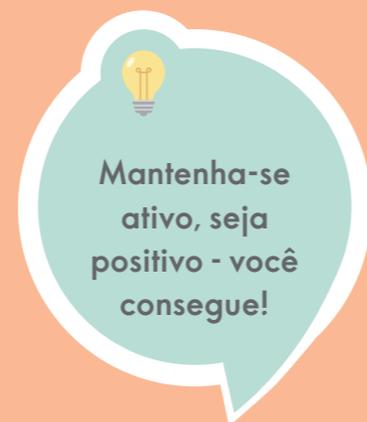


PERDA DE PESO

# SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO

PARA CONTROLO DE PESO

## 3. FAÇA DA SUA PERDA DE PESO UMA VIAGEM DE SUCESSO



## OS ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS SÃO FUNDAMENTAIS PARA A PERDA DE PESO

As proteínas ajudam a:

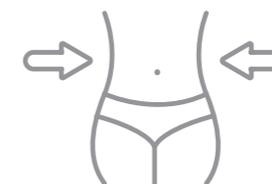
### MANTER

uma sensação de saciedade durante mais tempo



### PERDER

gordura e não músculo



### QUEIMAR

calorias e MELHORAR a composição do corpo

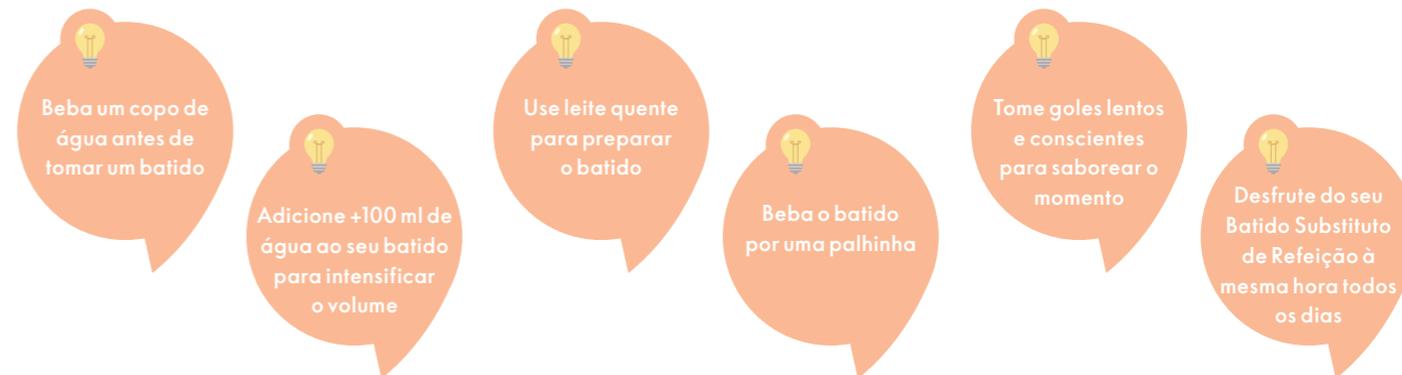


## COMBATER A FOME

FACTO: menos calorias a entrar e mais calorias a sair é a chave para alcançar/ manter o seu objetivo de peso

A boa notícia é que o **SuperShake - Substituto de Refeição para Controlo de Peso Oriflame** transforma a sua viagem de perda de peso num sucesso. Mas a redução de calorias pode aumentar a fome. E quando nos sentimos privados ou insatisfeitos, tendemos a fazer más escolhas. Este é um motivo comum para que quem faz dieta recupere peso após uma tentativa inicialmente bem sucedida. Mas você não! - VOCÊ tem um plano, e tem um produto que funciona!

Aqui estão algumas dicas simples para se sentir mais saciado durante mais tempo; experimente-as com o seu batido Substituto de Refeição:



## LISTA DE VERIFICAÇÃO DIÁRIA DE SAÚDE (PARA O SUCESSO!)

Aqui estão algumas excelentes dicas sobre como manter os seus objetivos de saúde e de gestão de peso. Quantas caixas consegue assinalar hoje?

### Nutrição

- Substitua 1-2 (das suas 3) refeições principais pelo Substituto de Refeição para controlo de peso
- Opte por Snacks saudáveis (1-2 por dia) entre as refeições principais
- Siga o nosso Modelo de Prato para garantir refeições equilibradas
- Beba água regularmente (1 copo = 250ml)
- Aponte para 6 copos
- Evite bebidas açucaradas, sumos, e álcool
- Leia os rótulos dos alimentos embalados para ver o conteúdo calórico
- Coma conscientemente - mastigue lentamente, saboreie cada dentada - desfrute da refeição e evitar comer em excesso
- Planeie e estructure as suas refeições
- Coma apenas quando sentir fome

### Exercício

- Transpire diariamente com 30-60 minutos de exercício
- ande de bicicleta  corra o dance  brinque  suba as escadas
- Treino de força 2x por semana em casa ou no ginásio

### Dormir

- Durma 7-9 horas por noite para ajudar a regular o apetite e recuperar o corpo e a mente



Lista de verificação para uma versão sua mais saudável!

### Elimine o Stress

- Tente evitar a alimentação emocional como um alívio do stress
- Respire fundo
- Tire um momento para se alongar lentamente
- Ouça música relaxante
- Faça um passeio calmo e lúdico
- Pratique yoga, meditação, ou um diário de mindfulness
- Seja gentil para consigo próprio nos dias difíceis

### Comunidade

- Junte-se ao Wellness Club da Oriflame para apoio, motivação e para aprender mais sobre a gestão saudável do peso e do bem-estar
- Ria, sorria, relacione-se com outras pessoas que estejam a passar pelo mesmo



BY ORIFLAME  
**Wellness**™

ORIFLAME  
— SWEDEN —

Cód.: 144233