



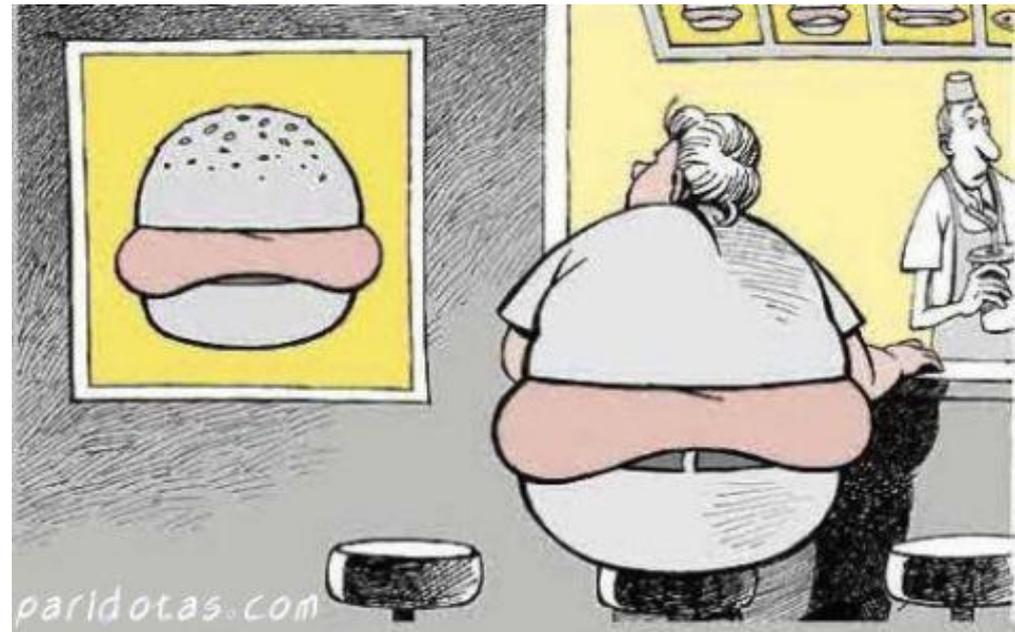
Vamos Emagrecer ?

Dr. Cesar Torres
Nutricionista (CRN3 16057)

Coordenador Chefe da Flexnutri
Pós graduado em Nutrição Esportiva (UNIFESP – EPM)
Pós graduado em Fisiologia do Exercício (UNIFESP – EPM)
Membro da **Internacional Society of Sports Nutrition** (EUA)
Membro da **American Physiological Society** (EUA)

POR ONDE COMECAR ?

- Nutricionista
- Objetivo (estética, saúde, recomendação medica, atleta)
- Investigação Clinica, Anamnese
- Estimativa de Gasto Energético
- Exercício Físico
- Conduta Correta
- Comprometimento
- Reeducação





**Eu já falei:
começo a dieta
na segunda,
agora traz
mais bolo!**

GRAPE-NUTS

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (58g)

Servings Per Container about 12

Amount Per Serving	Cereal with 1/2 cup Fat Free Milk	
	Cereal	Free Milk
Calories	200	240
Calories from Fat	10	10
	% Daily Value**	
Total Fat 1g*	2%	2%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Monounsaturated Fat 0.5g		
Polyunsaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 290mg	12%	15%
Potassium 230mg	7%	12%
Total Carbohydrate 48g	16%	18%
Dietary Fiber 7g	28%	28%
Sugars 5g		
Other Carbohydrates 36g		

Lendo Rotulo dos Alimentos...

Antes de colocar um produto no carrinho do supermercado, a gente procura duas informações no rótulo dos produtos: a **tabela nutricional** e a **lista de ingredientes**

Tabela nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30g (2,5 unidades)		
	Quantidade por porção	%VD (**)
Valor energético	112kcal=469kJ	6%
Carboidratos	22 g	7%
Proteínas	4,2 g	6%
Gorduras totais	0,7g	1%
Gorduras saturadas	0 g	0%
Gorduras trans	0 g	**
Fibra Alimentar	2,0 g	8%
Sódio	139 mg	6%

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000kcal ou 8400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas
** %VD não estabelecido

1

Tamanho da porção: nem sempre representa o conteúdo inteiro da embalagem. Não é o quanto você pretende comer? Ajuste suas contas de calorias e outros nutrientes!

2

Quantidades: é bom dar uma olhada na quantidade de carboidratos (que inclui açúcares), gorduras e sódio, para saber se "valem" as calorias que você vai consumir. Faça escolhas conscientes para as "escapadelas"

3

%VD: essa conta é calculada com base em uma dieta de 2000 calorias. A dieta base de uma pessoa varia com seu peso, altura, idade, sexo, com o quanto ela se exercita e se quer emagrecer ou engordar. Ou seja, também precisa ajustar suas contas para usar essa informação.

Lista de ingredientes

INGREDIENTES: Farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar cristal, farelo de trigo, glúten, fermento biológico, sal refinado, extrato de malte e conservante propionato de cálcio.

4

Ingredientes: estão ordenados por quantidade do maior pro menor, ou seja, se açúcar é o primeiro ingrediente, significa que o produto tem mais açúcar que qualquer outra coisa. Aqui dá pra checar se o produto é "honesto" (ex: produto integral onde farinha integral é o sétimo item da lista não passa)

5

Coisas assustadoras: ler ingredientes em voz alta pode ser um desafio. Alguns nomes difíceis são inofensivos - outros não, então é bom pesquisar ou procurar opções com ingredientes conhecidos.



Coisas assustadoras que a gente recomenda evitar

- Edulcorantes
 - Aspartame
 - Ciclamato
 - Sacarina
 - Acesulfame-K
- Corantes
 - Caramelo 3/4
 - Azul 2/ Brilhante
 - Verde 3
 - Laranja B
 - Vermelho 3
 - Amarelo 5 (tartrazina)
 - Amarelo 6
- Gordura vegetal hidrogenada
- Nitrito/Nitrato de sódio
- Bromato de potássio
- Propil galato
- Óleo vegetal bromado (BVO)
- Hidroxianisol butilado (BHA)
- Hidroxitolueno butilado (BHT)
- Glutamato monossódico

PORQUE ENGORDAMOS ?

Gastamos

menos energia
do que deveríamos

Ingerimos **mais** calorias do
que nosso organismo necessita



CONDUTA CORRETA



Timing Correto



RESTRIÇÃO CALÓRICA PODE NÃO SER A MELHOR OPÇÃO PARA VOCÊ.

Restrição



Qualidade

Caloria: é só isso que importa para emagrecer?

Saciedade

Saciedade

s.f. Condição inteiramente saciada; em que há completa satisfação.
Cujo apetite foi completamente saciado.

MELHORES OPÇÕES

CAFE DA MANHA ?

Mulher = 120 - 180 calorias
Homem = 250 - 350 calorias

Programação = 6h / 8h

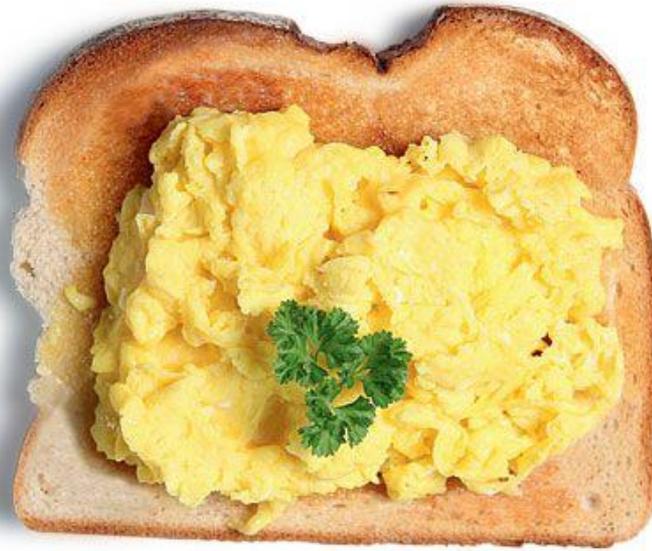


OVOS

**MAIS PROTEINAS
ACELERAM O
METABOLISMO**

**NUTRICIONALMENTE
MAIS COMPLETAS**

**RESULTAM EM
MAIOR SACIEDADE**



SANDUICHES INTEGRAIS

TIPOICO DE CAFE MANHA

ATUM E FRANGO PODEM SER EXCELENTES OPCOES

CREME DE RICOTA OU QUEIJO COTTAGE (BASE PARA PATES)



PANQUECA LIGHT

2 col de sopa de aveia + 1 ovo + meia banana + canela + meia colher de chá de fermento + 1 colher de sopa de iogurte grego (bater tudo e colocar na frigideira)

RECHEIOS

Morangos

Canela

Creme de ricota

Blueberry

Creme de cacau



CREPIOCA

2 colheres de sopa de tapioca
+ 1 ovo batido

RECHEIOS

- Queijo Cottage
- Ricota
- Peito de Peru
- Frango desfiado
- Carne moída magra de Patinho
- Banana com canela
- Maca com pasta de amendoim
- Geleia diet Queensberry



Gluten-free

*Against the Grain-style
Soft gluten-free tapioca wraps*



MINGAU DE AVEIA

Com banana e canela

- 2 – 4 colheres de sopa de aveia
 - 1 colher de sopa de canela
- 1 xícara de Leite desnatado ou meia medida de whey com 150 ml de água
 - 1 colher de chá de stevia



MAIS SACIEDADE
EXCELENTE FONTE DE FIBRAS
DELICIOSO
SABOR COM QUALIDADE
OTIMO PARA CONTROLE DA GLICEMIA

Líquidos no Café da manhã



PROPRIEDADES

Couve

Anti-inflamatória
Cicatrizante
Desintoxicante
Ajuda na absorção do cálcio
Combate a celulite

Pepino

Diurético
Auxilia na perda de peso
Rico em potássio
Ajuda na digestão

Melão

Hidratante
Fonte rica de vitamina A
Ajuda no funcionamento do intestino
Rico em cálcio e fósforo
Ajuda a prevenir o câncer

Maçã

Diminui o colesterol
Rica em fibras
Melhora as funções cerebrais
Ajuda a queimar calorias e a desenvolver massa magra

MUFFINS BANANA

com chocolate chips

Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas
- ¼ xícara de chá de farinha de coco
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1 colher de chá canela
- ½ colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de chá de óleo de coco
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de baunilha
- 2 bananas maduras amassadas
- Raspas de chocolate 70% cacau

Modo de preparo

Misture os ingredientes secos depois os molhados e junte os dois. Coloque no forno médio por 20 minutos.

Rendimento = 12 muffins

PALEO BANANA CHOCOLATE CHIP MUFFINS

allforthememories.com



O QUE DEVO COMER

ENTRE AS REFEICOES ?

- SACIEDADE
- AUMENTO METABOLICO
- OPTAR POR GORDURA E PROTEINAS
- INCLUIR 2 LANCHES A TARDE

Mulher = 60 – 120 calorias

Homem = 120 – 220 calorias



Programação = 9h - 15h E 17h30

MELHORES BAIXO CARB



MELHORES CARB CONTROL



OUTRAS OPCOES



CHAS ENTRE REFEICOES





O QUE DEVO COMER NO

ALMOÇO ? E JANTAR

Mulher = 100g peso pronto

Media de = 120 – 220 cal

Homem = 150g peso pronto

Media de = 240 – 400 cal

Programação

12h / 13h - 19h / 21h



OPCAO MAGRA QUE COMBINA COM :

- **ARROZ INTEGRAL, BATATA DOCE, MACARRAO INTEGRAL**
- **VEGETAIS VERDES**
- **MOLHOS CITRICOS**
- **EMPANADO NA AVEIA**

PEITO DE FRANGO



PANKO CRUSTED
Honey Mustard
SALMON



MAIS GORDUROSO POREM RICO EM OMEGA 3

- FOLHAS VERDES E LEGUMES GRELHADOS
- MAIS GORDUROSO NAO COMBINAR CARBOIDRATO
- ASSADO E GRELHADO

SALMAO



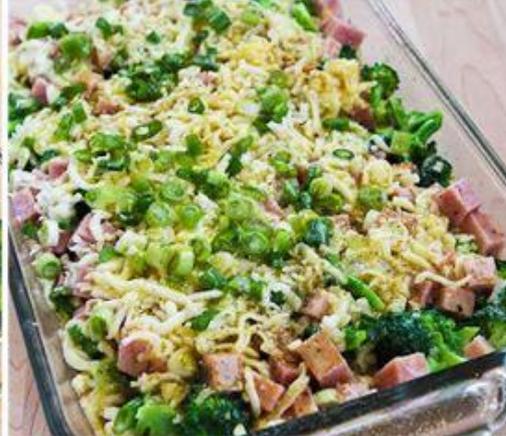
ABADEJO, TILAPIA, PESCADADA, MERLUZA

- ARROZ INTEGRAL, BATATA DOCE
- VEGETAIS DE TODOS OS TIPOS COLORIDOS
- PAPELOTE FICA MARAVILHOSO

PEIXE BRANCO



Foto: kalynskitchen



Oven Baked
Omelet



SEMPRE A MAIORIA DE CLARAS

- OVOS MELHOR SEMPRE CAIPIRAS
- OTIMA FONTE DE PROTEINAS
- QUANTIDADE REDUZIDA DE GORDURAS

OMELETE



NAO COMBINAR COM CARBOIDRATO

- **COMER SOMENTE COM SALADA**
- **ABUSAR DE LEGUMES VERDES**
- **MAIS RICA EM GORDURAS**

BOVINA

COMO CALCULAR O CONSUMO DIÁRIO DE CALORIAS

1. CALCULE A SUA TMB

IDADE	MULHERES	HOMENS
18 - 30	$14,7 \times \text{peso} + 496$	$15,3 \times \text{peso} + 679$
30 - 60	$8,7 \times \text{peso} + 829$	$11,6 \times \text{peso} + 879$
mais de 60	$10,5 \times \text{peso} + 596$	$13,5 \times \text{peso} + 487$

2. MULTIPLIQUE A TMB DE ACORDO COM SEU PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA

PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA	MULHERES		HOMENS	
	ROTINA POUCO AGITADA (MAIOR PARTE DO TEMPO PARADA)	ROTINA AGITADA EM CASA OU NO TRABALHO	ROTINA POUCO AGITADA (MAIOR PARTE DO TEMPO PARADO)	ROTINA AGITADA EM CASA OU NO TRABALHO
SEM ATIVIDADE FÍSICA	TMB X 1,20	TMB X 1,30	TMB X 1,20	TMB X 1,30
ATIVIDADE FÍSICA 3x POR SEMANA 30 MINUTOS	TMB X 1,30	TMB X 1,35	TMB X 1,30	TMB X 1,40
ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS 30 MINUTOS OU 3X POR SEMANA 60 MINUTOS	TMB X 1,35	TMB X 1,45	TMB X 1,40	TMB X 1,50
ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS 60 - 150 MINUTOS	TMB X 1,45	TMB X 1,50	TMB X 1,50	TMB X 1,60
ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS ACIMA DE 150 MINUTOS	TMB X 1,50	TMB X 1,70	TMB X 1,60	TMB X 1,80

**Você acha que perder 1kg
é muito pouco?**

Olha só o que representa 1kg
de gordura no nosso corpo:



REPOUSO	AF	TOTAL	RESTRICAO
1300	600	1900	700 X 10 DIAS

PRESCRICAO DE DIETA DE 1200

1 KG DE GORDURA = 7000 CALORIAS

VAMOS MONTAR ?

CAFE DA MANHA

1 FATIA DE PAO 7
GRAOS SLIM NUTRELLA
+ 1 OVO MEXIDO + 1
COPO DE LIMONADA

120 CALORIAS



LANCHE MANHA

40G DE QUEIJO
MINAS

80 CALORIAS



LANCHE TARDE 2

1 IOGURTE GREGO COM
MORANGOS

90 CALORIAS



LANCHE TARDE 1

1 BANANA PRATA
COM 1 COLHER DE
SOPA DE AVEIA E
CANELA

110 CALORIAS



ALMOCO

SALADA E LEGUMES A
VONTADE

8 ML DE AZEITE
60G DE ARROZ
INTEGRAL



JANTAR

SALADA E LEGUMES A
VONTADE

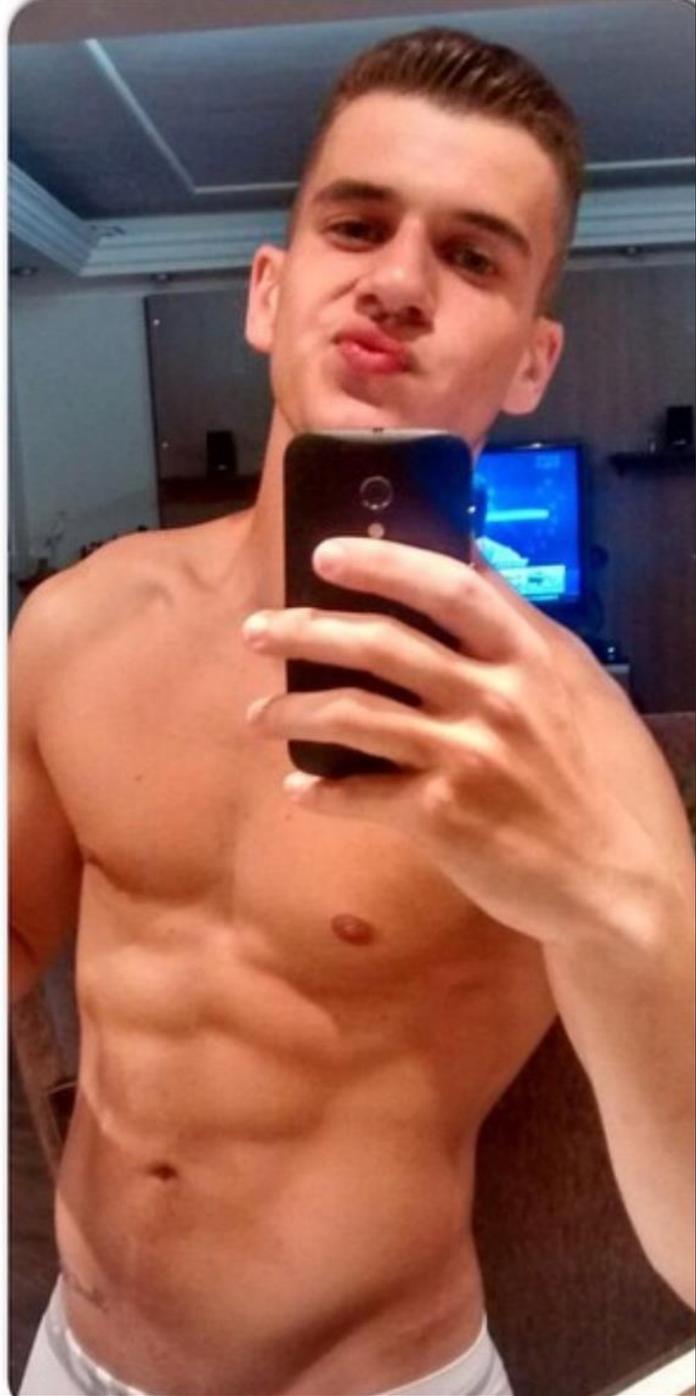
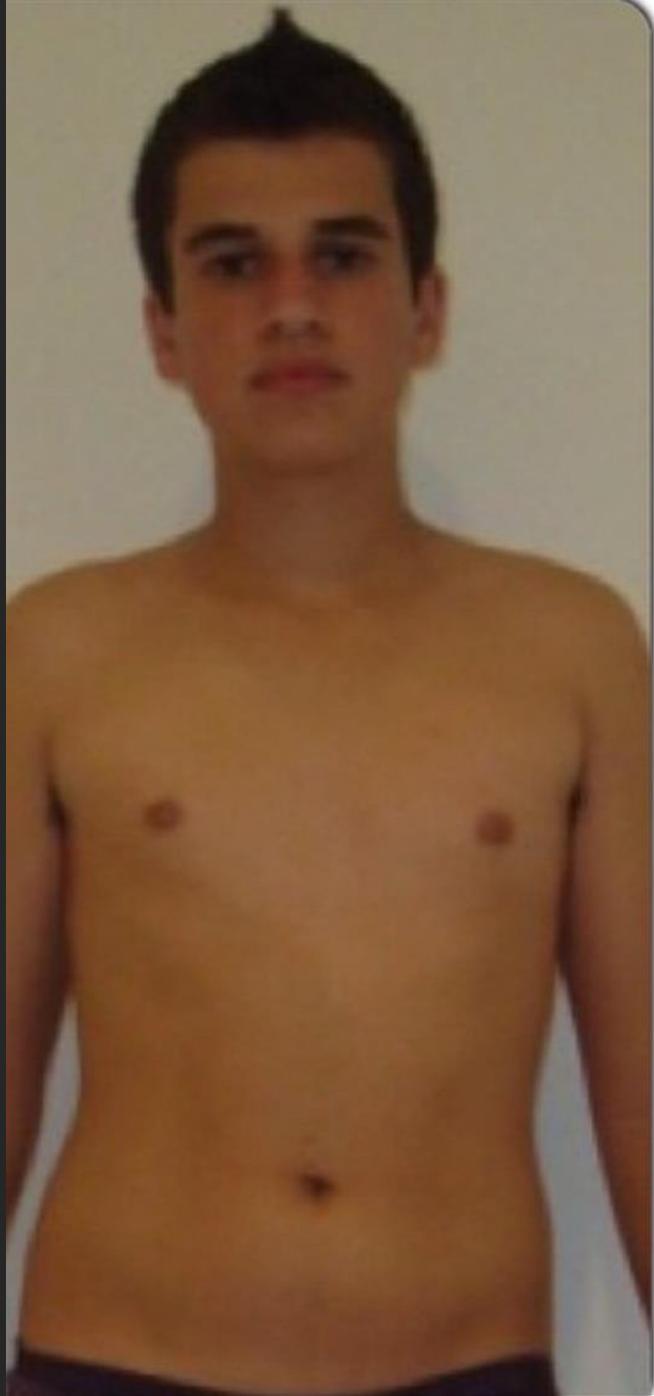
8 ML DE AZEITE
100G DE FILE MIGNON



PACIENTES #10

RESULTADOS

10



drcesartorres 25w
Milk zica



97 curtidas
drcesartorres Este mlk e zica ! Resultado para muitos duvidarem mas aqui o sistema e outro falae @elton6515 🥊🔪💀
elton6515 @drcesartorres irmão vc falou eu assino embaixo ! 💀💀🔪🔪
Curtir Comentar

drcesartorres 12w
FlexNutri



91 curtidas
drcesartorres Fico muito feliz quando chegamos a um resultado como este diminuição de 25% de gordura para 8% de gordura. Este trabalho sei que vão me perguntar quanto tempo foi então já adiantando foi um trabalho de 8 meses. Parabéns @marcelojacareh que se deslocou durante 8 meses de Rio Claro para Jundiaí somente para as consultas , agradeço a confiança em meu trabalho. Disciplina, dedicação, perseverança são as palavras que definem você ! 🥊 #teamcesartorres #flexnutri



09:43 86%

FOTO

 **drcesartorres**
www.flexnutri.com.br 22w



261 curtidas

drcesartorres Priscila 🥳🥳 @priraugusto obrigado por permitir postar sua evolução e meus parabéns por tamanha disciplina e resultados tenho certeza que será exemplo para muitas pessoas ! Este resultado não seria possível sem a participação do personal @lucastorso. 🙌👊 #flexnutri

ver todos os 25 comentários

czold Parabéns @priraugusto !



127 curtidas
drcesartorres Parabéns nota 1000 a @elenbastoss resultado conquistado em 1 ano de trabalho . Meta dada a esta menina e meta cumprida. 🏆🏆🏆👊
#teamcesartorres #flexnutri
ver todos os 10 comentários
magaliboniolo Nossa Dr tá fazendo lipo tb kkkk
amanda_viana21 Uau.
josi_avilla Dr, atende sulamerica??



140 curtidas
drcesartorres Esta não precisa nem de filtro ! Parabéns Rene Ferreira Lima resultado que espelha disciplina que poucos tem ! #teamcesartorres #flexnutri @flexnutri
ver todos os 8 comentários
bielcontato Nesse clima @gabrielapereira87
mcklaus Grandeeeeee Renezãooooo !!! Só falta melhorar a cara de boiola !!! Tem dieta que melhore isso @drcesartorres ???

drcesartorres 36w
www.flexnutri.com.br



204 curtidas
drcesartorres Acompanhei toda a trajetória deste guerreiro em mudar sua composição corporal e hoje posso dizer que estou orgulhoso de você @ciaaoo. Você e fod* mlk tiro meu chapéu para sua determinação. Meus Parabéns! #teamcesartorres #flexnutri
ver todos os 26 comentários
negri_ Nois irmão @drcesartorres
tassiaq @daniels

drcesartorres 50w
canto do zero carbo



#TEAMCESARTORRES
JAN 11% BF - MAR 5% BF

88 curtidas
drcesartorres Este e mais um resultado que vale postar. Parabéns @lezaorocha paciente extremamente disciplinado. Finalização top! #teamcesartorres @flexnutri
ver todos os 13 comentários
drcesartorres @gutihopiovani kkkkkk
lezaorocha Auuuuuuuu hahahahhahah
lezaorocha Agradeço tudo a você @drcesartorres



DR. CÉSAR TORRES
NUTRIÇÃO ESPORTIVA **FLEXnutri**







drcesartorres

#teamcesartorres

75w

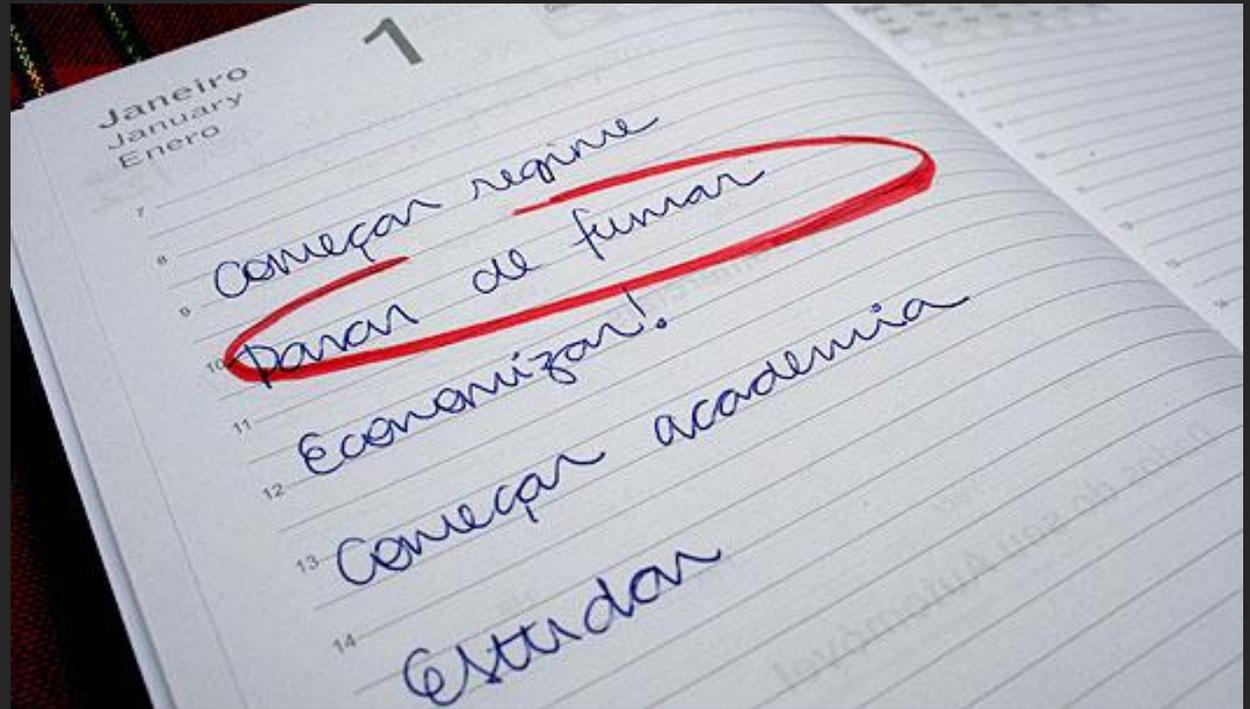


♥ 130 curtidas

● drcesartorres Parabéns pela alta dedicação e disciplina, durante 1 ano buscamos juntos este resultado e somente vc sabe como foi difícil chegar até aqui né @ferazevedo0 ??? Mas o resultado esta ai e agora e só curtir. Agradeço também muito ao medico da minha equipe @guicorradielias que sem sombra de duvidas e um dos melhores médicos do esporte do pais ! #teamcesartorres #flexnutri #cesartorres #simetriaperfeita

ver todas as 17 comentários

**“ SE FICAR FOCADO APENAS NOS RESULTADOS,
RAPIDAMENTE A FRUSTRAÇÃO VAI LEVAR A DESISTÊNCIA ”**



**“ O MAIS IMPORTANTE É BUSCAR UMA MUDANÇA
DEFINITIVA NO ESTILO DE VIDA SE EXERCITANDO TODOS
OS DIAS E CRIANDO BONS HÁBITOS ALIMENTARES ”**

*O sacrifício é o
intervalo entre
o seu objetivo
sua e a
glória*

Obrigado



drcesar@flexnutri.com.br



[@drcesartorres](https://www.instagram.com/drcesartorres)



<https://www.facebook.com/cesar.torres.92123>

Dr. Cesar Torres

Nutricionista Esportivo (CRN3 16057)

JESUS CRISTO E O CAMINHO