

... Isabel Silva ...

O MEU
PLANO do BEM

Conheça as minhas receitas,
os meus hábitos e exercícios
para ter uma vida mais
feliz e saudável

ÍNDICE

11 INTRODUÇÃO

17 ALIMENTAÇÃO: A BASE DE TUDO

19 O que é a comida do bem?

21 Não faço dieta, faço escolhas saudáveis

25 A MINHA DESPENSA

47 RECEITAS DO BEM

123 UM ESTILO DE VIDA

125 Comida: energia para treinar

129 Nutricionista – o papel da Iara Rodrigues
na minha educação alimentar

131 Equilíbrio e bom senso

133 Planear para ganhar

138 Marmitar

142 Os alimentos que andam sempre
na minha mala

- 146 Água. Palavra de ordem: hidratar
- 147 Refeição — um momento de respeito por nós próprios
- 151 Jantar fora — o que comer?
- 153 O que levo para a praia
- 158 Alimentação em viagem
- 160 *Cheat meal*: faz bem ao corpo e à alma
- 161 A importância do sono
- 162 As minhas regras de ouro para uma alimentação saudável
- 166 Ser feliz também nos alimenta!

175 DESPORTO — FUNDAMENTAL PARA O MEU EQUILÍBRIO

- 181 Corrida — uma paixão
- 186 E quando não apetece treinar?
- 187 Respeitar o corpo

191 O MEU PLANO SEMANAL

203 PERGUNTAS FREQUENTES

213 CONCLUSÃO

215 AGRADECIMENTOS



Se até hoje ainda só me viu de vestido, sapatos de salto alto e maquilhada a apresentar programas de televisão... prepare-se porque ainda só conheceu metade da Isabel!



Antes de se vestir e maquilhar, a Isabel da televisão já correu 10 quilómetros ou já treinou 60 minutos intensos no ginásio, já cozinhou uma grande refeição e já preparou a marmita para levar para o trabalho, cheia de alimentos saudáveis e nutritivos. Ou como é que pensam que aguento 10 horas de trabalho com aquela energia e boa disposição?

Quem me segue nas redes sociais, já conhece bem essa outra Isabel, absolutamente adepta de um estilo de vida «do bem». Só talvez não saiba como cheguei até aqui... Desde criança que pratico desporto. Já experimentei diversas modalidades, individuais e de grupo, *indoor* e *outdoor*, de manhã, à tarde e à noite... Sempre gostei de levar o meu corpo ao limite e de sair da minha zona de conforto. Mas claro que, para praticar desporto, é preciso comer adequadamente...

Apesar de sempre ter feito uma alimentação a que habitualmente se chama «saudável» — sem muitos doces e gorduras, com carne, peixe, massa ou arroz e vegetais — comecei há cerca de três anos a interessar-me mais sobre este assunto. Sentia que podia render mais do que rendia no desporto e procurei a nutricionista Lara Rodrigues — hoje uma grande amiga — que me apresentou a um vasto leque de novos alimentos que desconhecia por completo. Comecei a introduzi-los na minha alimentação, a substituir outros menos interessantes, a combiná-los adequadamente e a perceber os benefícios que isso me trazia. Tornei-me cliente assídua de lojas de produtos naturais e de mercados biológicos, que percorro com prazer à descoberta de novos sabores. Li, investiguei, experimentei e comecei a tirar cada vez mais partido

do melhor que cada alimento me podia dar em receitas que fui criando e partilhando nas redes sociais com todos aqueles que procuram, como eu, um estilo de vida mais saudável e prazeroso. Sei que inspirei muitas pessoas a mudarem o seu estilo de vida e de alimentação, mas tenho também noção de que aprendi imenso com muitas pessoas que me enviaram dicas, truques e sugestões.

Desse meu ano, tão intenso, de descobertas e aprendizagens, surgiu a ideia de escrever este livro. Uma ideia um bocadinho louca (como eu tanto gosto!) porque, na verdade, eu não sou *personal trainer*, não sou nutricionista e não sou *chef*. Não tenho nenhum plano milagroso, desportivo ou alimentar, e cozinho de forma muito simples e intuitiva, sem técnicas rebuscadas, que não tenho sequer tempo, no meu dia a dia, para pôr em prática.

O que tenho então para lhe oferecer de diferente?

O meu plano, que consiste em conhecer e saber ouvir o nosso corpo e dar-lhe aquilo de que ele precisa: uma vida ativa, que trabalhe a nossa forma física e o nosso estado de espírito, e uma alimentação saudável, que combine os nutrientes que nos são necessários, nas doses certas, com o máximo sabor.

Sei que as minhas necessidades nutricionais poderão não ser as suas. Cada corpo é um corpo, cada vida é uma vida. Por isso, tudo aquilo que vai encontrar neste livro são sugestões que deverá adaptar ao seu ritmo e ao seu gosto pessoal.

Se não tem muito tempo para praticar desporto ou se é adepto de desportos mais ligeiros, como a caminhada ou o pilates, por exemplo, este livro também é para si! Em cada receita indicarei o que pode ser adicionado ou retirado para torná-la mais rica ou mais simples. Quem está a fazer uma dieta de emagrecimento deverá também ter em atenção as minhas sugestões específicas para esse efeito. Tudo pode ser combinado e reajustado com bom senso e com mais consciência acerca do que se está a comer e porque se está a comer. Depois de aprendida a lição, só é preciso perder um bocadinho de tempo connosco a investir na nossa saúde e no nosso bem-estar. Não precisa de ser muito (e é isso que eu também quero desmistificar neste livro) mas, de facto, há minutos que nos arrancam sorrisos e podem valer-nos anos de vida...



Agora que já conhece a Isabel das sapatilhas e do avental... que tal calçar também as suas e pôr a panela ao lume? A aventura vai começar...





O QUE É A COMIDA DO BEM?

Chamo comida do bem a todos os alimentos que fazem bem à minha saúde, tanto a nível físico como emocional. Dizem que somos o que comemos e para mim essa é a mais pura das verdades. A forma como nos alimentamos influencia tremendamente o nosso estado de espírito, os nossos níveis de energia, o nosso humor e a forma como enfrentamos o dia a dia. Como posso sentir-me bem, viver com alegria e boa disposição se alimento o meu corpo com comida que praticamente não tem nutrientes?

O nosso corpo faz muito por nós e precisa de ser alimentado da forma correta para conseguir fazer todas as coisas que exigimos dele. E isso está inteiramente nas nossas mãos! Através da cozinha podemos mudar em pouco tempo a forma como nos sentimos, nos relacionamos com o nosso corpo e com o mundo.

A minha alimentação consiste essencialmente em produtos naturais e integrais sem corantes, conservantes, químicos ou aditivos. Não pense que me alimento de produtos estranhos, difíceis de encontrar ou muito caros! Pelo contrário, alimento-me de comida simples e pura retirada da terra, aquela que se comia no tempo dos nossos avós. Aliás, vai perceber ao longo deste livro que, tirando alguns ingredientes como os superalimentos ou determinadas especiarias ainda pouco utilizadas na cozinha portuguesa, tudo o que como é simples, fácil de encontrar e, sobretudo, rápido de cozinhar! E tudo isto sem nunca abrir mão do sabor. É que comer é um prazer e para sermos saudáveis temos de nos deleitar à mesa, caso contrário, desistimos rapidamente de nos alimentarmos bem. Eu adoro comer e jamais pensaria em alimentar-me de refeições desenxabidas, sem cor ou textura. Com este livro, o meu objetivo é exatamente mostrar-lhe a forma como a comida saudável é fácil de preparar, deliciosa e nada tem a ver com as saladas insípidas ou porções minúsculas que normalmente associamos à alimentação saudável. Sim, é que além de gostar de pratos cheios de sabor, eu como em doses generosas e de outro modo não teria energia suficiente para trabalhar tantas horas ou treinar com a intensidade com que o faço.



ESPETADA DE SALMÃO E SALADA DE MAÇÃ

• • • 4 DOSES • • •

INGREDIENTES

1 alface
Queijo mozzarella em bolas pequenas
1 maçã *golden* cortada em fatias finas
1 maçã *granny smith* cortada em fatias finas
200 g de tomate-cereja
Sumo de 2 limas
4 espetadas de cubos de salmão (400 g)
Azeite
Sal

PREPARAÇÃO

Numa taça, coloque a alface, o queijo, as maçãs e o tomate. Regue com o sumo de lima e envolva. Tempere com o azeite e reserve.

Grelhe as espetadas temperadas com sal e pimenta. Acompanhe com a salada.