



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**





INTRODUÇÃO



.....

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 desenhadas, 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.



A comida do bem é tão deliciosa que comer de forma saudável se torna um prazer irresistível e um hábito que queremos manter ao longo da vida. E isto nada tem a ver com privação, dietas restritivas ou listas de ingredientes permitidos ou proibidos. Tem a ver com equilíbrio, bom senso e muita variedade, adaptados ao seu estilo de vida e às suas necessidades.

.....
*Não faço dietas, nem detox. Faço escolhas saudáveis
e isso é um estilo de vida.*
.....

NÃO FAÇO DIETA, FAÇO ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Detesto a palavra «dieta» porque pressupõe que, durante um tempo determinado, comemos uma lista restrita de coisas e deixamos de comer o que gostamos até o ponteiro da balança descer para o número que queremos. Faz-se um sacrifício enorme e contam-se os dias para o tormento acabar e para se voltar a comer tudo aquilo de que se gosta, mesmo que não seja o melhor para a nossa saúde. Pelo contrário, a alimentação saudável não é uma «prescrição» a ser rigorosamente seguida durante algumas semanas. É uma forma de alimentação a seguir para toda a vida. Por isso, tem de ser saborosa, bonita (sim, porque os olhos também comem!), prática e rápida de confeccionar. Tem, no fundo, de nos fazer feliz!

A minha alimentação nada tem a ver com a contagem de calorias ou com o tamanho rigoroso das porções. Tenho coisas muito mais interessantes para fazer do que andar a contar as calorias de um estufado ou o espaço que um puré ocupa no prato. Como as quantidades que me saciam e que me dão a energia de que preciso para cada tarefa do dia. Não posso treinar com uma salada de alface no estômago, nem sou daquelas pessoas que fica saciada ao almoço apenas com uma sopa. Eu como para viver e como vivo em pleno, a minha vida exige muitos alimentos! Mas alimentos do bem, que me saciam e me dão prazer.

Prefiro falar em sensação de bem-estar do que em calorias e é o seu nível de bem-estar que deve tentar medir (acredite, isso sente-se quando começamos a fazer mudanças na forma como nos alimentamos) e não o número de calorias de uma refeição.

Com este livro, espero ajudá-lo a mudar a forma de encarar a alimentação e a despertá-lo para o modo como os alimentos influenciam a forma como se sente. Se estiver atento aos efeitos dos alimentos no seu corpo, começará a ser cada vez mais natural optar pelos alimentos que o fazem sentir-se bem.

Não espero que mude radicalmente a sua alimentação de um dia para o outro, nem quero fazer com que se sinta culpado por não seguir todas as minhas indicações. Quero que este livro o inspire a ter uma vida mais saudável de acordo com os seus próprios objetivos e conforme aquilo que é possível para si nesta fase da sua vida. Por isso, ele é flexível e ajustável para que todos possam beneficiar das receitas e dicas que aqui partilho, adaptando-as às suas preferências e necessidades, quer seja uma mãe ocupada, um profissional com uma vida muito agitada, alguém de meia-idade que procura melhorar a sua saúde ou simplesmente uma pessoa que procura sentir mais energia no seu dia a dia.

.....

Muitas pessoas têm a ideia de que a comida saudável não tem sabor ou que consiste basicamente em saladas, o que é totalmente falso. Acredite: eu adoro comer e não poderia ser feliz só a comer saladas e sopas todos os dias.

.....

No caso de estar a tentar perder peso, encontrará aqui algumas dicas sobre a substituição de alguns alimentos por outros menos calóricos. Não sou nutricionista e quando comecei a interessar-me mais pela saúde o meu objetivo não foi perder peso, mas sentir-me com mais energia e vitalidade. O que acabou por acontecer foi que, ao ter mais cuidado com o que como e em conjunto com o aumento da prática de exercício físico, acabei por perder massa gorda e ganhar massa muscular de forma saudável e progressiva. Uma alimentação sem produtos refinados e industrializados fará com que o seu corpo trabalhe muito melhor, contribuindo diretamente para que atinja um peso saudável, além de uma pele radiosa, um cabelo brilhante e uma energia contagiante. Não pense em dietas e naquilo que não pode comer. Concentre-se antes em todas as coisas maravilhosas que vai descobrir, nas receitas que fará em poucos minutos, nos nutrientes com que vai alimentar o seu corpo e no prazer que terá em encontrar combinações diferentes e cheias de sabor. Depois, é só acrescentar o seu toque pessoal, inventar, explorar e brincar com tudo o que vai aprendendo. Sem culpas, sem restrições e com uma fatia de bolo ou um copo de vinho de vez em quando.

Porque a única coisa definitivamente proibida neste estilo de alimentação – e de vida – é mesmo a falta de sabor!



.....

Este estilo de vida tem uma influência enorme no meu humor e tenho a certeza de que a minha alegria se deve em grande parte ao exercício físico e à alimentação. Se estou dois ou três dias sem treinar ou a alimentar-me pior, isso reflete-se logo no meu estado de espírito.

.....