

CICLO 2

APRENDENDO A
FAZER ESCOLHAS



ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM

PROGRAMA NUTRICIONAL PARA EMPRESAS

por Alelo

Prezado cliente,

O Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom começou com tudo! Sua equipe acabou de vivenciar o primeiro Ciclo do Programa e certamente já está colhendo os frutos de uma rotina mais saudável.

Agora entraremos na segunda etapa do Movimento, "Aprendendo a Fazer Escolhas", com uma série de materiais que trazem novos assuntos, propostas e desafios para seus colaboradores.

Acompanhe nas próximas páginas o passo a passo da implantação do Ciclo 2 do Programa Nutricional e siga as orientações e recomendações para obter a máxima adesão e os melhores resultados.

Incentive e colabore com essa mudança de atitude. Lembre-se de que a qualidade de vida dos seus colaboradores é essencial para a produtividade de sua empresa.



Acesse www.alelocomerbemTDB.com.br
e curta a fanpage do Movimento:
www.facebook.com/AleloComerBemTDB



A gente trabalha
em seu benefício

ALELO
COMER
BEM
ESTUDO
DEBOM

PANORAMA GERAL

CICLO 2 - APRENDENDO A FAZER ESCOLHAS



Legenda:

- Mês 4
- Mês 5
- Mês 6
- Fases de lançamento e de encerramento

Esse segundo Ciclo é composto de **14 semanas**, sendo: **1 semana** de introdução, **12 semanas** de conteúdo e **1 semana** de encerramento.



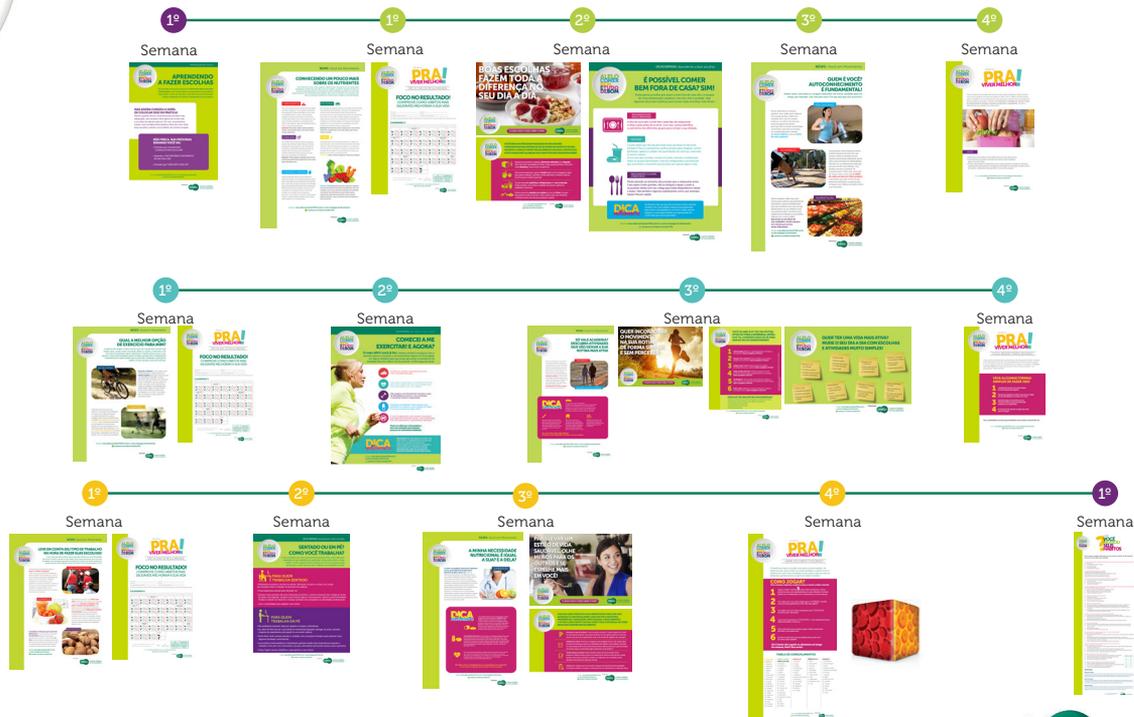
A gente trabalha
em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

PANORAMA GERAL - CICLO 2

MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO

Abaixo estão listados todos os materiais que compõem o Ciclo 2 do Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom. Na sequência, veremos cada um deles em detalhe.



A gente trabalha
em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

DICAS E ORIENTAÇÕES

Os materiais de comunicação deste Programa Nutricional foram desenvolvidos por profissionais e especialistas, seguindo um cronograma estratégico para o maior aproveitamento de seu conteúdo.



FORMATOS

Os arquivos em extensão .jpg podem ser impressos ou disparados por e-mail. Neste último caso, devem ser inseridos como imagem no corpo da mensagem.

O Quiz está disponível também em .pdf, o que permite adaptá-lo para formatos compatíveis com as ferramentas de comunicação que sua empresa já utiliza internamente.



CARTAZES

Continue a fixar os Cartazes em locais de grande visibilidade e circulação conforme o ciclo anterior, como elevadores, escadas, bebedouros e áreas de descanso.



E-MAILS MARKETING

Indicamos que o envio desses materiais seja evitado em dias em que há o acúmulo de mensagens nas caixas postais, o que acontece principalmente às segundas, sextas-feiras e retorno de feriados.



NEWSLETTERS

Mantenha o mesmo dia de envio deste material dos meses anteriores. Assim você sustenta o hábito da leitura do Programa entre os seus colaboradores.



A gente trabalha
em seu benefício

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM

DICAS E ORIENTAÇÕES



BANNER PARA INTRANET

Parte 1 - publicar na home da intranet, com link direcionando para uma página de conteúdo.
Parte 2 - deverá ser publicada na página de conteúdo direcionada pelo link.



CALENDÁRIO

A cada começo de mês o colaborador receberá um Calendário para acompanhar sua evolução.
Ele deverá ser impresso em qualquer impressora e afixado na estação de trabalho.



QUIZ

Lista de perguntas que devem ser enviadas por e-mail para testar o conhecimento adquirido pelos colaboradores.



A gente trabalha
em seu benefício

PASSO A PASSO

- MÊS 4 - CONHECER PARA ESCOLHER
(introdução em 1 semana + conteúdo para 4 semanas)

MÊS 4

- 1º (INTRODUÇÃO | SEMANA 1) E-mail Marketing lançamento do Ciclo 2
"Aprendendo a fazer escolhas."
- 1º Semana - Newsletter "Conhecendo um pouco mais sobre os nutrientes." / Calendário 4 para impressão
- 2º Semana - Banner para Intranet "Boas escolhas" / Cartaz "É possível comer bem fora de casa? Sim!"
- 3º Semana - Newsletter "Quem é você? Autoconhecimento é fundamental"
- 4º Semana - E-mail Marketing "Desafio" **Semana da Fruta**



CONTEÚDOS

Neste Ciclo falaremos sobre as melhores escolhas e como colocar em prática os novos hábitos propostos.

INTRODUÇÃO AO CICLO 2

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

APRENDENDO A FAZER ESCOLHAS

Nas primeiras semanas do programa do Movimento Alelo Comer Bem e Tudo de Bom, você conhecerá alguns conceitos básicos sobre estilo de vida saudável. Como, por exemplo, a importância de uma alimentação variada e equilibrada e de manter a regularidade dos bons hábitos.

**MAS AGORA CHEGOU A HORA
DE COLOCAR ISSO EM PRÁTICA!**

Mesmo quando temos consciência das escolhas mais adequadas, nem sempre é fácil aplicá-las no dia a dia e no estilo de vida de cada um. Por isso, nos próximos meses, você receberá informações e dicas de como fazer boas escolhas e adotar novos hábitos de maneira simples.

**NÃO PERCA. NAS PRÓXIMAS
SEMANAS VOCÊ VAI:**

- Entender que é fundamental "CONHECER PARA ESCOLHER"
- Aprender a "INCORPORAR O MOVIMENTO NO SEU DIA A DIA"
- Perceber que "CADA UM É CADA UM"

Acesse www.alelocomerbemtudodebom.com.br e curta a Fanpage do Movimento:
 [Facebook.com/AleloComerBemTudoDeBom](https://www.facebook.com/AleloComerBemTudoDeBom)

1^o Semana

Realização:  A gente trabalha em seu benefício

E-mail Marketing lançamento do Ciclo 2


A gente trabalha em seu benefício



CONTEÚDOS

Na Newsletter desta semana falamos sobre os principais nutrientes e suas funções. E para que os colaboradores façam o acompanhamento mensal de sua alimentação e da rotina de atividades físicas, divulgamos o Calendário do mês 4.

NEWS: Você em Movimento

CONHECENDO UM POUCO MAIS SOBRE OS NUTRIENTES

Para mantermos nosso corpo saudável, sabemos que é necessário ter uma alimentação equilibrada e variada. Mas você sabe o que isso significa, na prática? Quando incluímos os diversos grupos alimentares e conseguimos alcançar refeições coloridas, fica muito mais simples alcançar uma alimentação mais saudável. Hoje, você se conhecer um pouquinho mais sobre as principais funções dos nutrientes que compõem nossa alimentação.

CARBOIDRATOS

São o combustível principal e o armazenamento de energia para todo o organismo. Como energia é fundamental para praticamente todas as atividades do nosso corpo, os carboidratos devem compor a maior parte das refeições ao longo do dia. Ficamos em torno de 30% a 70% do valor calórico total. É importante ter esse conteúdo de carboidratos e o responsável pelas fibras e a água, vale a pena que o grama de carboidrato tenha a fibra, o mesmo que as proteínas!

Onde tem? Arroz, milho, macaxeira, batata, mandioca, farinha, café, biscoitos, bolos, aveia, dentre outros cereais e tubérculos.

PROTEÍNAS

São formadas por pequenos estruturas chamadas de aminoácidos. As proteínas são essenciais para a formação e recuperação dos músculos, além de serem partes de várias outras estruturas e processos do nosso corpo. Basicamente, podem ser classificadas de acordo com sua origem animal e vegetal. As proteínas de origem animal contêm uma combinação de aminoácidos mais completa, já as proteínas vegetais, de forma geral, não são tão completas e, por isso, precisam ser combinadas com outras alternativas para atender todos os aminoácidos.

Onde tem? Carne bovina, peixe, frango, porco, ovos, leite e derivados e leguminosas, como soja, feijão, grão de bico, ervilha e lentilha.

GORDURAS

As gorduras são o que mais gera peso, as gorduras também são os nutrientes responsáveis por diversas atividades do nosso organismo, como formação de hormônios e no absorção de alguns alimentos, por exemplo. São mais carburos que carboidratos e proteínas, oferecendo 9 kcal por grama e, por isso, devem ser consumidas com moderação.

Onde tem? Óleos vegetais, manteiga, azeite de oliva, presente em grande parte de alimentos como carnes, leite e derivados e ovos.

FIBRAS

Acompanhadas de boa ingestão de líquidos, as fibras são essenciais para o bom funcionamento intestinal. Além disso, reduzem a absorção de gorduras, ajudam no controle dos níveis de açúcar e colesterol e ainda ajudam a manter maior sensação de saciedade. A recomendação de consumo de fibras é de 30 a 40 gramas 25 gramas por dia.

Onde tem? Frutas, verduras, legumes e alimentos integrais.

VITAMINAS E MINERAIS

Serão importantes para todas as funções, portanto, as vitaminas e minerais, mas é importante saber que cada um deles é responsável por ações específicas e fundamentais para o funcionamento do corpo, as funções mais conhecidas desses micronutrientes estão relacionadas à regulação de diversas funções do nosso organismo, sua função mais visível é garantir a manutenção da saúde. As vitaminas compõem a nossa programação e garantem que participem como vitamina C, vitamina D, dentre outras. Já para os minerais, podemos destacar cálcio, fósforo, sódio e potássio como representantes.

Assine: www.alelocomerbemtdb.com.br e curta a Fanpage do Movimento:
facebook.com/AleloComerBemTDB

Realização: A gente trabalha em seu benefício

DESAFIO

PRA! VIVER MELHOR

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

FOCO NO RESULTADO!

COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

Nome: _____ Telefone: _____
 INSC. PIS/PASEP: _____ INSC. IRRF: _____
 Celular/whatsapp: _____ Celular/whatsapp: _____
 Endereço e número completo: _____ e-mail: _____
 País: _____

CALENDÁRIO 5

Marque com o ícone de cada grupo alimentar e de atividade física. Marque também com o ícone de cada habitos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Calcule sua média: todos os meses para acompanhar a evolução

IMC	Classificação
18,5 - 24,9	Adequada
25,0 - 29,9	Levemente acima do peso
30,0 - 34,9	Obesidade grau I
35,0 - 39,9	Obesidade grau II
40,0 - 49,9	Obesidade grau III

Assine: www.alelocomerbemtdb.com.br e curta a Fanpage do Movimento:
facebook.com/AleloComerBemTDB

Realização: A gente trabalha em seu benefício

Newsletter "Conhecendo um pouco mais sobre os nutrientes"

Calendário

1º Mês 4 - Semana 1



A gente trabalha em seu benefício

CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

No Banner para Intranet estimulamos as mudanças de hábitos com dicas simples. Já o Cartaz traz dicas sobre como manter uma alimentação saudável comendo fora de casa.

2º Mês 4 - Semana 2

BOAS ESCOLHAS FAZEM TODA A DIFERENÇA NO SEU DIA A DIA.



ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

CLIQUE AQUI E DESCUBRA COMO

alelo a gente trabalha em seu benefício

ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

VOCE SABIA QUE PODEMOS MUDANÇAS NO DIA A DIA SÃO FUNDAMENTAIS PARA ENTRAR DE VEZ NO RITMO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL? COMECE A FAZER TROÇAS SIMPLES E VEJA QUE, AOZ POUCOS, VOCE CONSEGURÁ ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS SEM SEGUIR PERCEBER!

SEMPRE QUE POSSÍVEL, SELECIONE ALIMENTOS REFINADOS POR INTEGRAL. Além de maior quantidade de fibras, estas opções também fornecem mais **vitaminas**, como as do complexo B.

NA HORA DA SORCEMIA, CUTE POR FRUTAS! Assim você conseguirá sabor doce e mais energia e também evitará dietas e cereais. Dê preferência para opções especiais!

TRIQUE SUCCO DE CALIBRITAS E REFRIGERANTES POR SUCCO NATURAL. Dê preferência aos refrigerantes sem açúcar e garanta ter qualidade nutricional.

PREFIRA ALIMENTOS ASSADOS OU COZIDOS EM VEZ DE Fritos. Excesso de gordura pode aumentar o colesterol e causar problemas nas artérias e também promover o desenvolvimento de câncer.

alelo a gente trabalha em seu benefício

Banner para Intranet
"Boas escolhas fazem toda a diferença no seu dia a dia."

ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

DICAS RÁPIDAS: Aprendendo a fazer escolhas

É POSSÍVEL COMER BEM FORA DE CASA? SIM!

Muita gente acredita que quem come fora de casa não consegue ter uma alimentação saudável, mas isso não é verdade. Veja algumas dicas bem práticas para tornar essas escolhas mais fáceis.

RESTAURANTES POR QUICHE E RESTORNO

A dica de ouro para comer bem neste tipo de restaurante é olhar a pista antes de se servir. Com isso, você já identifica os alimentos dos diferentes grupos para compor a sua refeição.

FAST FOOD

É quem disse que não dá para fazer boas escolhas no fast food também? Para os sanduíches, prefira sempre pães integrais, carnes grelhadas, salada e cuidado nas quantidades de catchup, maionese e outros molhos. Já no caso das comidas, monte um prato colorido, combinando todos os grupos alimentares. Fuja dos refrigerantes e promoções que aumentam o tamanho das porções por apenas alguns reais.

RESTAURANTES À LA CARTE E PRATO FEITO

Preste atenção ao tamanho das porções que o restaurante serve. Caso sejam muito grandes, não se obrigue a raspar o prato e, se possível, divida com seu colega para evitar desperdícios e aliviar o bolso. Vale também negociar substituições como, por exemplo, batata frita por salada.

DICA DO MOVIMENTO

No final do mês, pra que não se anisque a perder maimita, também! Se já teve trabalho demais hoje e planejou para comer uma geladina e um micro-ondas, que tá pra preparar a sua própria refeição em casa levando em conta tudo que você já aprendeu!

Assine: www.alelocomerbemTDB.com.br e curta a fanpage do Movimento!
Facebook: [facebook.com/AleloComerBemTDB](https://www.facebook.com/AleloComerBemTDB)

alelo a gente trabalha em seu benefício

Cartaz
"É possível comer bem fora de casa? Sim!"

CONTEÚDOS

Nesta Newsletter, falamos sobre a importância do autoconhecimento para a definição e eficácia de dietas e programas de exercícios.

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

3º Mês 4 - Semana 3

Newsletter "Quem é você?
Autoconhecimento é fundamental"

NEWS: Você em Movimento

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

QUEM É VOCÊ? AUTOCONHECIMENTO É FUNDAMENTAL!

Muitas vezes, uma dieta ou cardápio específico traz ótimo resultado para um amigo, por exemplo, mas não para você. Por que será que isso acontece?

VIDA SAUDÁVEL



Somos diferentes em diversos aspectos: sexo, idade, peso, estatura, informação genética, hábitos de atividade física, tipo de trabalho, presença ou ausência de doenças. Esses são alguns dos fatores que impactam as nossas necessidades nutricionais e precisam ser levados em consideração para a adoção de **novos hábitos** e de um **estilo de vida saudável**.

MOVIMENTO



Jovens gastam mais energia que idosos, mulheres precisam de mais ferro que homens, atletas necessitam de mais proteínas que pessoas sedentárias, dentre vários outros exemplos de individualidades. Mas não é só o profissional de saúde que precisa entender esses detalhes, você também precisa se conhecer! Ter consciência que "muito" para você pode ser "pouco" para o outro, que **o corpo de cada um tem um ritmo próprio** e até mesmo que cada um tem os seus potenciais e limitações, é essencial para conseguir uma mudança de hábitos efetiva e sem sacrifícios.

ALIMENTAÇÃO



Não há ninguém melhor que você mesmo para conhecer suas preferências alimentares e tipo de atividade física que mais combinam com você. Do que adianta querer ser um triatleta se você nem gosta de nadar? Ou então comer salada antes da refeição se você prefere misturar com o arroz e feijão? **Aproxime as escolhas de sua realidade e tenha sempre em mente que somos todos diferentes!**

Acesso: www.alelocomerbemtudo.com.br
e curta a fanpage do Movimento:
[facebook.com/AleloComerBemTudo](https://www.facebook.com/AleloComerBemTudo)

Realização:  **A gente trabalha em seu benefício**

alelo

A gente trabalha em seu benefício

CONTEÚDOS

Para incentivar um hábito saudável de forma divertida, desafiamos os colaboradores a levar frutas para o trabalho todos os dias, por uma semana.

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM

4º Mês 4 - Semana 4



DESAFIO
PRA!
VIVER MELHOR

Com certeza você já sabe que incluir frutas na alimentação é Tudo de Bom, mas você costuma consumi-las todos os dias? Tem o hábito de levar frutas para o trabalho? Se sua resposta foi não para pelo menos uma das perguntas acima, queremos propor o desafio de levar para o trabalho ao menos 1 fruta por dia durante 1 semana e consumi-la durante o expediente. Escolha a refeição de sua preferência e boa sorte!



DICAS

- Varie! Procure escolher frutas diferentes ao longo da semana.
- Lanchinhos da manhã e da tarde são ótimas oportunidades para consumir frutas.
- Frutas mais práticas e resistentes como maçã, banana e mameia, são boas opções para quem precisa carregá-las em bolsas ou mochilas. Se tiver como armazenar, salada de frutas também é uma ótima opção!

Acesse: www.alelocomerbemTDB.com.br e curta a fanpage do Movimento:

[facebook.com/AleloComerBemTDB](https://www.facebook.com/AleloComerBemTDB)

Realização:



A gente trabalha
em seu benefício

PASSO A PASSO

- MÊS 5 – INCORPORANDO O MOVIMENTO NO DIA A DIA
(conteúdo para 4 semanas)

MÊS 5

- 1º Semana - Newsletter "Qual a melhor opção de exercício para mim?" / Calendário 5 para impressão
- 2º Semana - Cartaz "Comecei a me exercitar! E agora?"
- 3º Semana - Newsletter "Só vale academia?" / Banner para Intranet "Como ter uma vida saudável sem perceber." / Papel Bandeja "Quer ter uma vida mais ativa e mais movimentada?"
- 4º Semana - E-mail Marketing "Desafio" **Fique menos tempo sentado.**



CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

Abordamos na Newsletter as variadas opções de exercícios, que podem ser escolhidos de acordo com o ritmo e a preferência de cada colaborador. Divulgamos também o Calendário do mês 5.

1º Mês 5 - Semana 1

NEWS: Você em Movimento

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

QUAL A MELHOR OPÇÃO DE EXERCÍCIO PARA MIM?

A resposta é bem simples: o melhor exercício para você é aquele que te faz bem! Seja natação, dança, corrida, futebol, musculação, pilates ou capoeira, o importante é criar uma rotina movimentada e fugir do sedentarismo. Quando sentirmos prazer no que fazemos, a chance desta atividade se tornar um hábito aumenta muito. A atividade física é importante para a saúde e também para a autoestima, socialização e superação de desafios. Por isso, descubra o que você curte fazer.

NO SEU RITMO



Esportes coletivos, como futebol, vôlei e basquete geram compromisso e são ótimas opções para quem sempre arruma uma desculpa para não fazer no treino. Para quem não se identifica com nenhuma dessas modalidades, optar por aulas com horário marcado, como aulas de dança e yoga, por exemplo, são estratégias que podem ajudar. Agora, se você é do tipo que se motiva sozinho e prefere fazer as atividades no seu ritmo, musculação, bike, caminhada e corrida, podem ser mais interessantes.

SEJA FELIZ



Cada tipo de exercício tem um objetivo e leva a diferentes adaptações no nosso corpo. Alguns favorecem o condicionamento físico, outros trabalham mais a força e existem ainda os mistos. **Atar diferentes exercícios é ótimo**, mas é fundamental entender que são igualmente importantes e qualquer um que seja adotado em sua rotina já vai fazer toda a diferença. **Leve em conta suas preferências**. No final das contas, o importante é ser feliz e se divertir com um estilo de vida saudável!

Acesse: www.alelocomerbemDB.com.br e curta a fanpage do Movimento:

[facebook.com/AleloComeBemDB](https://www.facebook.com/AleloComeBemDB)

Realização: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Newsletter
"Qual a melhor opção de exercício para mim?"

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

DESAFIO
PRA!
VIVER MELHOR!

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

FOCO NO RESULTADO!
COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

Nome: _____ Foto: _____
 IMC: _____ IMC: _____
 Circunferência abdominal: _____ Circunferência abdominal: _____
 Para mais informações e dicas, clique em "faça o teste" em nosso site. Consulte o site do Alelo. Faça o teste e veja seus resultados.

CALENDÁRIO 5

Marque todos os dias em qual prática preferir e se alternarem ou não. Assim fica mais fácil avaliar seus hábitos.

Dia		Prática						
01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Total				

Calcule e analise todos os meses para acompanhar sua evolução! IMC = $\frac{\text{peso}}{\text{altura}^2}$

Acesse: www.alelocomerbemDB.com.br e curta a fanpage do Movimento:
[facebook.com/AleloComeBemDB](https://www.facebook.com/AleloComeBemDB)

Realização: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Calendário

alelo

A gente trabalha em seu benefício

CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

Continuando a falar sobre exercícios, trazemos dicas para aumentar ainda mais os benefícios das atividades físicas.

DICAS RÁPIDAS: Aprendendo a fazer escolhas

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

COMECEI A ME EXERCITAR! E AGORA?

O mais difícil você já fez: mandou embora a preguiça, deu o primeiro passo e começou a se movimentar! Agora é só ficar ligado em alguns detalhes para que possa aproveitar os benefícios da atividade física da melhor forma possível. Confira algumas dicas:

-  Escolha um calçado confortável de acordo com a atividade praticada.
-  Faça check-ups periódicos, principalmente assim que iniciar a prática de uma nova atividade física. Converse sempre com o seu médico.
-  Não exagere nos treinamentos! Aumente o grau de dificuldade aos poucos, com orientação e mantenha sempre a regularidade.
-  Mantenha-se hidratado! Tenha sempre uma garrafinha com água ou sucos naturais em mãos. E nunca se exercite em jejum, hein?!
-  O uso de suplementos nem sempre é necessário, pois depende de diversos fatores, como alimentação, ritmo de treinamento e características individuais.

Nunca os utilize por conta própria e, para uma avaliação personalizada, procure um nutricionista habilitado.

DICA DO MOVIMENTO

Não desista! Ter dificuldades ao iniciar uma nova rotina é completamente normal, mas com um pouquinho de paciência e determinação, você verá que o resultado é muito gratificante. Procure se motivar estabelecendo metas de curto prazo e buscando atividades que lhe deem prazer.

Acesse: www.alelocomerbemtdb.com.br
 e curta a fanpage do Movimento:
 [facebook.com/AleloComerBemTDB](https://www.facebook.com/AleloComerBemTDB)

Realizado por  **A gente trabalha em seu benefício**

2º Mês 5 - Semana 2

Cartaz
"Comecei a me exercitar!
E agora?"



**A gente trabalha
em seu benefício**

CONTEÚDOS



Nesta Newsletter, ensinamos como se exercitar sem precisar da academia. Nos Banners para Intranet, mostramos como incorporar o movimento de um jeito fácil na rotina diária. Já no Papel Bandeja, ressaltamos dicas simples para uma vida mais ativa.

3º Mês 5 - Semana 3

Newsletter
"Só vale academia?"

Banner para Intranet
"Como ter uma vida saudável sem perceber"

Papel Bandeja
"Quer ter uma vida mais ativa e mais movimentada?"

CONTEÚDOS

No desafio desta semana, dicas simples para evitar passar tanto tempo sentado.

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM

DESAFIO

PRA!
VIVER MELHOR

FIQUE MENOS TEMPO SENTADO

Você já parou para pensar quanto tempo do dia passa sentado? Grande parte das pessoas passam aproximadamente 1/3 do dia nesta posição e, como sabemos que isso geralmente acontece no trabalho, o Desafio Pra Viver Melhor de hoje será passar menos tempo sentado. E aí, preparado? Vamos tentar?

VEJA ALGUMAS FORMAS SIMPLES DE FAZER ISSO

- 1** Levante para ir buscar um copo de água ao invés de pedir para alguém
- 2** Sempre que possível, vá até a mesa do seu colega em vez de telefonar ou enviar um e-mail
- 3** Aproveite alguns minutinhos do seu horário de almoço para caminhar pela empresa ou no quarteirão
- 4** Ao longo do dia, levante-se algumas vezes para se alongar

Use a criatividade, encontre oportunidades na sua rotina e movimente-se!

Acesse: www.alelocomerbemTDB.com.br e curta a fanpage do Movimento:
 facebook.com/AleloComerBemTDB

Realização
 A gente trabalha em seu benefício

alelo

A gente trabalha em seu benefício

E-mail Marketing "Desafio"
Fique Menos Tempo Sentado

4º Mês 5 - Semana 4

PASSO A PASSO

• MÊS 6 - CADA UM É CADA UM (conteúdo para 4 semanas)

MÊS 6

- 1º Semana - Newsletter "Leve em conta seu tipo de trabalho." / Calendário 6 para impressão
- 2º Semana - Cartaz "Sentado ou em pé?"
- 3º Semana - Newsletter "A minha necessidade nutricional é igual à sua? E a dela?" / Banner para Intranet "Espelhe-se mais em você."
- 4º Semana - E-mail Marketing "Desafio" e dado para ser montado

• ENCERRAMENTO

- 1º Semana - Quiz "Você mudou seus hábitos?"



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Lembramos neste Cartaz como é importante considerar seu estilo de vida para fazer as melhores escolhas. Divulgamos também o Calendário do mês 6.

NEWS: Você em Movimento

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

LEVE EM CONTA SEU TIPO DE TRABALHO NA HORA DE FAZER SUAS ESCOLHAS!

Você já sabe que existem diversos fatores que podem influenciar as suas necessidades nutricionais e também a adoção de novos hábitos. Mas, já parou para pensar que o sua rotina de trabalho é um dos aspectos que devem ser levados em conta? É isso mesmo! E deixar isso de lado pode fazer toda a diferença. Vamos ver de que forma isso pode se aplicar a você.

O primeiro ponto que devemos analisar é: **qual é a minha ocupação?** O que você faz na maior parte do expediente? Existem trabalhos que são dinâmicos, como é o caso de carteiros, entregadores, trabalhadores de obras, personal trainer, garç, vendedores ambulantes. Ao mesmo tempo, outros profissões são muito mais estáticas e mantêm os indivíduos na mesma posição, principalmente sentados, por longos períodos. São os executivos, atendentes, telefonistas e o pessoal do escritório, por exemplo.

QUAL A SUA OCUPAÇÃO?



MOVIMENTO-SE



Para aqueles que possuem uma **rotina mais ativa**, nada de ficar muito tempo sem se alimentar! Por isso, suas **refeições completas, não pular o horário dos lanchinhos e não deixar de consumir carboidratos e fundamental para não faltar energia. A hidratação também é importante**, já que a perda de líquidos e minerais pode ser muito maior para quem se movimenta muito. Para os mais parados, a dica de evitar ficar muito tempo sem se alimentar também vale. Mas, nesse caso, opte por refeições mais leves e frequentes, pois ajuda a evitar sono e indigestão depois de comer.

BOAS ESCOLHAS



Considere a estrutura que você tem disponível. Se você não tem uma geladeira no escritório, opte por frutas secas e castanhas para o lanche. Se você trabalha **na rua**, ao invés de lavar uma laranja, por exemplo, prefira frutas mais práticas como banana e maçã. Ter uma alimentação saudável não precisa ser complicada, basta saber fazer boas escolhas.

Acesse: www.alelocomerbemtdb.com.br e curta a fanpage do Movimento [facebook.com/AleloComerBemTDB](https://www.facebook.com/AleloComerBemTDB)

Realização:

alelo A gente trabalha em seu benefício.

Newsletter
"Leve em conta seu tipo de trabalho"

1º Mês 6 - Semana 1

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

DESAFIO

**PRA!
VIVER MELHOR**

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

**FOCO NO RESULTADO!
COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA**

Nome: _____ Prof: _____
 IMC: _____ IMC: _____
 Circunferência abdominal: _____ Circunferência abdominal: _____
 Para medir a circunferência abdominal, coloque uma fita métrica em volta do abdômen na altura do umbigo. Não aperte nem solte a fita.

CALENDÁRIO 6

Marque todos os dias se você praticou atividades de atividade física ou se alimentou bem ou não. Assine o nome! Não é possível marcar seu hábito.

Atividade	Alimentação	Atividade	Alimentação	Atividade	Alimentação	Atividade	Alimentação
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104
105	106	107	108	109	110	111	112
113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128
129	130	131	132	133	134	135	136
137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152
153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184
185	186	187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198	199	200
201	202	203	204	205	206	207	208
209	210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223	224
225	226	227	228	229	230	231	232
233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248
249	250	251	252	253	254	255	256
257	258	259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270	271	272
273	274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296
297	298	299	300	301	302	303	304
305	306	307	308	309	310	311	312
313	314	315	316	317	318	319	320
321	322	323	324	325	326	327	328
329	330	331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342	343	344
345	346	347	348	349	350	351	352
353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368
369	370	371	372	373	374	375	376
377	378	379	380	381	382	383	384
385	386	387	388	389	390	391	392
393	394	395	396	397	398	399	400

Calcule suas medidas todas os meses para acompanhar sua evolução.

IMC: _____

Calendário

alelo

A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
ESTUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Dicas para melhorar a qualidade de vida para quem trabalha muito tempo sentado e para quem trabalha em pé.

DICAS RÁPIDAS: Aprendendo a fazer escolhas

**ALELO
COMER
BEM
ESTUDO
DEBOM**

SENTADO OU EM PÉ? COMO VOCÊ TRABALHA?

Cada ocupação tem suas características próprias. Mas, você sabia que a posição em que trabalhamos pode dizer muita coisa sobre a nossa saúde? Confira algumas dicas, levando em conta a posição a qual você passa a maior parte do dia e melhore sua qualidade de vida!

PARA QUEM TRABALHA SENTADO

- Mantenha a postura correta ao sentar, alinhando os pés no chão e as costas em posição ereta e coladas no encosto da cadeira;
- Faça pequenas pausas para alongar-se;
- Sempre que possível, dê uma volta pelo escritório, vá até a mesa do seu colega ao invés de fazer uma ligação, busque você mesmo água e documentos, dentre outras atividades. A ideia é reduzir ao máximo o tempo sentado sem prejudicar as atividades profissionais.

Use a criatividade para adaptar sua rotina!

PARA QUEM TRABALHA EM PÉ

- Na medida do possível, opte por sapatos e roupas confortáveis;
- Se, além de ficar em pé, você ainda se movimenta bastante, alongar-se antes, durante e depois do expediente pode ajudá-lo a se sentir melhor;
- Evite ficar muito tempo parado e cuidado com a postura! Sempre que possível, faça alguma atividade caminhando;
- Lanchinhos intermediários e hidratação ganham ainda mais importância quando o trabalho é em pé e em movimento, já que a demanda nutricional nesses casos aumenta;
- Fique ligado nesses detalhes e re programe a sua rotina!

2º Mês 6 - Semana 2

Cartaz
"Sentado ou em pé?"

Acesso: www.alelocomerbemdebom.br e curta a fanpage do Movimento:

[facebook.com/AleloComerBemDebom](https://www.facebook.com/AleloComerBemDebom)

Realização:



A gente trabalha em seu benefício



A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Para o Desafio do mês 6, propomos um game divertido que estimula a variedade na alimentação. Para jogar, imprima o arquivo em anexo e monte o dado colorido.



dado colorido



DESAFIO
PRA!
VIVER MELHOR
GAME DO DADO COLORIDO

O desafio de hoje é convidar você para uma brincadeira. Já sabemos que, para montar um prato saudável, o ideal é reunir o máximo de cores. Para incentivar você a variar cada vez mais os alimentos, apresentamos o Game do Dado Colorido!

COMO JOGAR?

Para começar, imprima o arquivo anexo e monte o dado colorido.

1 Jogue o dado colorido **3** vezes antes do almoço e inclua alimentos das cores estabelecidas em suas refeições. As frutas podem ser consideradas como sobremesa ou sucos naturais.

2 Se o dado cair com a face virada para o "CORINGA", escolha uma cor de sua preferência. (Obs: Não vale repetir!)

3 Se o dado cair com a face virada para uma "COR DUPLA", escolha a que mais gosta.

4 Caso caia novamente na "COR DUPLA", você obrigatoriamente deverá escolher a outra cor.

5 Caso a face de cima se repita, jogue o dado novamente até obter cores diferentes.

6 Escolha os alimentos da sua refeição de acordo com as cores e bom apetite!

Ah! E tente não repetir os alimentos ao longo da semana, hein? Boa sorte!

TABELA DE CORES/ALIMENTOS

AMARELO/ LARANJA	VERDE-CLARO/ VERDE-ESCURO	VERMELHO	PRETO/ROXO	MARRON
1. Abacaxi	1. Alface	1. Alface	1. Agul	1. Amêndoas
2. Abóbora	2. Abóbora	2. Cebola	2. Abacaxi	2. Arroz integral
3. Banana	3. Alho	3. Cereja	3. Amora	3. Aveia
4. Batata	3. Alho	4. Framboesa	4. Amora	4. Bolo de leite
5. Caju	4. Agrião	5. Goiaba	5. Barriga	5. Castan-do-pará
6. Carambola	5. Alho	6. Maçã	6. Beterraba	6. Cereja
7. Cenoura	6. Alho	7. Melancia	7. Feijão-preto	7. Cevada
8. Damasco	7. Alho	8. Molho de tomate	8. Figo	8. Feijão
9. Laranja	8. Brócolis	9. Morango	9. Jambon	9. Grão-de-bico
10. Mandio	9. Chuchu	10. Fervidão	10. Repolho-roxo	10. Lentilha
11. Mandioca	10. Chuchu	11. Fava	11. Uva	11. Limão
12. Manga	11. Couve	12. Salsinha		12. Nozes
13. Melancia	12. Couve-flor	13. Romã		13. Soja
14. Melão	13. Ervilha	14. Tomate		14. Tamarindo
15. Milho	14. Escarola			15. Trigo
16. Nabo	15. Espinafre			
17. Nectarina	16. Fubão			
18. Pêra	17. Sals			
19. Pêssego	18. Aveia			
20. Polenta	19. Limão			
	20. Pimenta			

2º Mês 6 - Semana 4



ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM

Se você tiver alguma **dúvida** sobre a implantação do Programa, teremos grande satisfação em ajudá-lo.

Basta contatar a nossa equipe.

O Ciclo 3 já está disponível no Portal.

Obrigado.



A gente trabalha
em seu benefício



A gente trabalha
em seu benefício