

5 Passos Para Organizar Sua Rotina Alimentar

*Pequenas
mudanças que
fazem
grande diferença*

Fernanda Souza

HighMind
— LAB —



APRESENTAÇÃO

Bem-vinda(o) a este mini-guia!

Você não precisa de dietas radicais, promessas milagrosas ou restrições extremas para começar a cuidar da sua alimentação. Organizar a rotina — entender seus horários, planejar as compras, montar um prato simples e colorido, criar momentos conscientes à mesa — faz parte do início de uma jornada de transformação para um mindset alimentar que vai te acompanhar com hábitos práticos para o resto da vida.

Este material é um convite para dar pequenos passos, no seu tempo, respeitando sua realidade. Cada ideia aqui foi pensada para caber na vida real — aquela que tem correria, imprevistos e dias bons e ruins.

Use este e-book como apoio. Volte a ele sempre que precisar se lembrar de que o básico bem feito funciona.

Boa leitura — e lembre-se: este material não substitui uma **consulta individualizada com nutricionista habilitado**. Quando sentir que é hora de aprofundar, procure um profissional de confiança.

Com carinho,
Fernanda Souza.

PASSO 1

DESCUBRA SEU HORÁRIO REAL DE COMER

Antes de mudar qualquer hábito, é essencial entender como é a sua rotina alimentar hoje — sem julgamentos, sem filtros. Observar seus horários reais de comer ajuda a perceber se você está se alimentando por fome verdadeira ou por impulso, distração ou ansiedade.



Como começar?

Durante 3 dias, anote tudo o que comer e beber, inclusive os horários. Vale registrar pequenos lanches, beliscos e até aquela “provinha” enquanto cozinha.

Anote também como estava seu humor naquele momento: *fome física ou emocional?*



Por que isso é importante?

Esse simples exercício revela padrões escondidos: horários em que você sempre sente mais fome, momentos em que costuma comer sem perceber, brechas na rotina que podem ser ajustadas. Com esse mapa em mãos, fica mais fácil decidir o que mudar primeiro.

Dica prática: Use um bloco de notas, uma planilha ou até o bloco de notas do celular — o importante é ser honesta(o) com você mesma(o).

Bônus: Se quiser, marque se bebeu água nos intervalos — isso também ajuda a entender sua hidratação no dia a dia.

PASSO 2

PLANEJE SUAS COMPRAS INTELIGENTES

Uma rotina alimentar organizada começa muito antes do prato: começa no momento em que você decide o que entra ou não na sua casa. Ter opções saudáveis à mão é o primeiro passo para reduzir decisões impulsivas e evitar aquela frase “não tenho nada pra comer”.

Como fazer?

Antes de sair para o mercado, olhe o que já tem na despensa, na geladeira e no freezer. Faça uma lista de compras com os alimentos básicos: legumes, verduras, frutas, ovos, grãos, tubérculos, temperos frescos. *Evite fazer compras com fome* — isso aumenta a chance de colocar no carrinho itens desnecessários ou ultraprocessados.

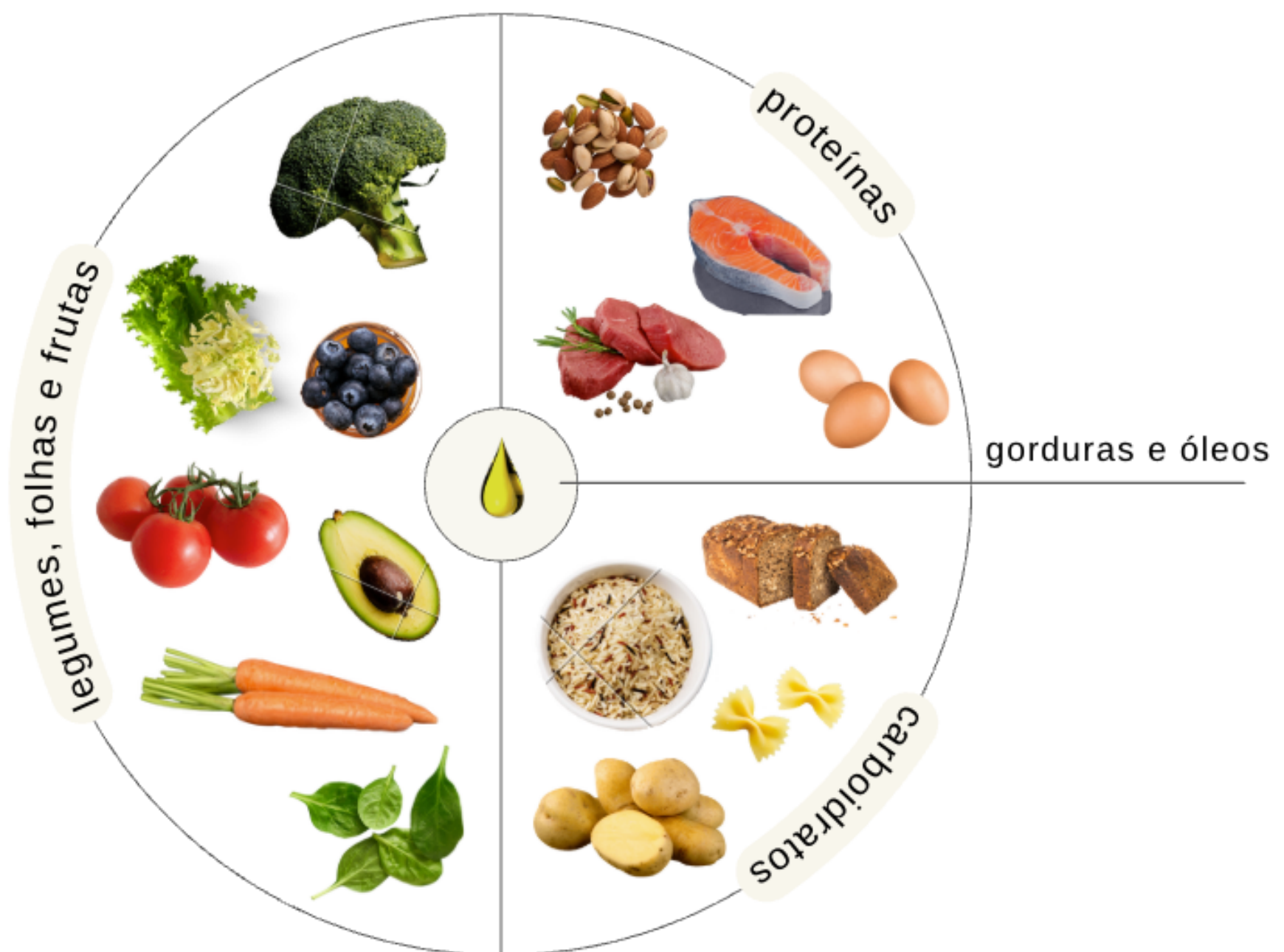
Organize para ver e usar o que compra. Depois de chegar em casa, lave o que puder, organize tudo em potes visíveis e deixe os alimentos mais saudáveis à frente na geladeira. Assim, fica muito mais fácil escolher bem na hora da fome.

Dica prática: Divida a lista por setores: hortifrúti, proteínas, grãos, laticínios, temperos. Assim, economiza tempo e evita esquecer itens essenciais.

PASSO 3

MONTE UM PRATO COLORIDO SEM COMPLICAÇÃO

Uma alimentação equilibrada não precisa ser difícil ou cara — o segredo está na variedade de cores e na proporção dos alimentos no prato. Um prato colorido é um prato nutritivo: cada cor representa diferentes vitaminas, minerais e antioxidantes que seu corpo precisa.



PASSO 3

MONTE UM PRATO COLORIDO SEM COMPLICAÇÃO

Como fazer?

Visualize seu prato dividido em três partes:

- Metade para legumes, verduras ou saladas — crus ou cozidos, quanto mais variedade de cores, melhor.
- Um quarto para proteínas: carnes magras, ovos, peixes ou leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha).
- Um quarto para carboidratos integrais ou naturais: arroz integral, batata, mandioca, quinoa.

Essa divisão é prática e te ajuda a manter o equilíbrio de nutrientes sem precisar pesar ou medir tudo. E não precisa ser perfeito: adapte com o que você tem em casa.

Dica prática: Aposte em temperos naturais, azeite de oliva e ervas frescas para dar sabor sem exagerar no sal ou molhos prontos.

Lembrete: Beber água entre as refeições é essencial — ajuda na digestão, na saciedade e no funcionamento do corpo como um todo.

PASSO 4

CRIE RITUAIS DE ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Comer bem não é só o que você coloca no prato, mas também como você se relaciona com esse momento. Muitas vezes, o excesso ou a má digestão não acontecem por falta de informação, mas porque comemos no piloto automático, *distraídos e apressados*.



Como fazer?

Transforme cada refeição em um pequeno ritual de presença:

- Desligue TV, celular e outras distrações.
- Sente-se à mesa, mesmo que esteja sozinho(a).
- Observe o prato: cores, cheiros, texturas.
- Mastigue devagar, sem pressa, sentindo cada sabor.
- Respeite os sinais de saciedade: pare de comer quando sentir que já está satisfeito(a), mesmo que ainda tenha comida no prato.

Esse cuidado faz toda a diferença: comer devagar ajuda o cérebro a perceber a saciedade, melhora a digestão e diminui a chance de exageros.

Dica prática: Comece com uma refeição por dia — pode ser o almoço ou jantar. Torne esse momento especial, mesmo que simples.



PASSO 5

TENHA UM DIA DE PRÉ-PREPARO

Para manter a alimentação organizada durante a semana, adiantar etapas faz toda a diferença — especialmente nos dias corridos. O pré-preparo não é sobre virar chef de cozinha, mas sim garantir opções práticas para não cair na armadilha do “não tenho nada pronto”.

Como fazer?

Escolha um dia na semana (domingo ou segunda, por exemplo) para lavar, cortar, cozinhar ou congelar alimentos que consome com frequência: legumes, folhas, grãos, proteínas. Guarde em potes transparentes e porções já separadas.

Dica prática: Cozinhe arroz integral, legumes no vapor e deixe ovos cozidos prontos na geladeira. Assim, montar marmitas ou um prato rápido fica muito mais fácil.

Vantagem: O pré-preparo economiza tempo, reduz desperdício de alimentos e evita escolhas de última hora que normalmente não são as melhores.

Comece pequeno: escolha 2 ou 3 itens para organizar na primeira semana. Vá sentindo como isso funciona na sua rotina e ajuste conforme suas necessidades.

APENAS COMECE

Parabéns por chegar até aqui!

Se você leu este material até o fim, já deu o passo mais importante: escolheu olhar para sua alimentação com mais cuidado, consciência e organização.

Lembre-se: não existe fórmula mágica. Pequenas mudanças diárias, consistentes, são mais poderosas do que qualquer dieta restritiva. Comece devagar, respeite seu ritmo, adapte as ideias à sua realidade. O básico bem feito funciona — e funciona muito!

Este e-book foi criado para te inspirar a começar, mas não substitui o acompanhamento individual com nutricionista habilitado. Quando sentir que é hora de aprofundar, conte com um profissional para te guiar.

Se quiser seguir aprendendo e recebendo reflexões, dicas práticas e materiais gratuitos, me acompanhe também no Instagram:
@nutri_fernanda_souza



Obrigada por estar aqui!

HighMind
— LAB —