



# Colonial Med Spa

*Dicas de Saúde, Comportamento  
e Alimentação Saudável*



*Estimado hóspede do Spa e Pousada Colonial Med,*

*Você acaba de receber nosso guia “Dicas de Saúde, Comportamento e Alimentação Saudável”, feito especialmente para que você possa manter em sua casa todos os hábitos que começamos aqui. Seguir estas dicas é a forma mais fácil de levar uma vida melhor e mais saudável. Esperamos sua próxima visita em breve!*

*Atenciosamente,*



**O que é índice de massa corpórea (IMC)?**

O índice de massa corpórea, conhecido como IMC (ou BMI, do inglês body mass index), é uma classificação adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para o estado nutricional e permite identificar situações de risco para a saúde. O IMC serve para verificar se o peso de um indivíduo está adequado para sua altura. É calculado como o valor do peso em quilogramas dividido pelo valor da altura em metros ao quadrado e expresso em kg/m<sup>2</sup>.

**Reeducação alimentar sem mistério**

Se você quer emagrecer e mudar os seus hábitos alimentares, vamos aproveitar a época de renovações e cuidar um pouquinho da saúde. É tempo de pensar no seu corpo e o que você faz de certo ou errado para o seu organismo. Ou seja, você está cuidando bem de si mesma? Está procurando ter opções saudáveis? É importante pensar sobre o assunto e analisar o quanto estamos valorizando a nós mesmos.

Mudar hábitos não é fácil. É uma tarefa que requer esforço e disciplina, mas é possível. Quando o objetivo maior é a saúde, a prevenção de doenças e o melhor aproveitamento do organismo, o esforço vale a pena. Então, vamos mudar nossos hábitos já.

**Emagreça e fique em Boa Forma sem perder o pique****NÃO PERCA MUITO TEMPO**

Fazendo alongamento sem estar aquecido. Isto mesmo. Procure exercitar-se para trabalhar a flexibilidade quando já estiver bem quente. Geralmente um bom período de tempo para quem está acima do peso é por volta de 20 a 30 minutos.

**NÃO COMA ANTES DA GINÁSTICA**

Muita gente vive aconselhando as pessoas a se alimentarem antes da atividade física, mas se você já está com excesso de peso (que quer eliminar) não faça isso. Esta atitude não aumentará sua glicemia, porque se ela está alta, você já está fazendo pouca lipólise (utilização da gordura).

**CONFIRA O CALÇADO**

Quilos a mais representam impacto maior. Com um tênis velho, ultrapassado, e sistema de amortecimento inadequado você vai sobrecarregar mais ainda suas articulações. Invista em um calçado de boa qualidade e poupe algumas “toneladas” de impacto, principalmente sobre os seus pobres joelhos.

**CONCENTRE-SE**

Antes de começar sua sessão de ginástica. A partir de agora você entrou numa nave espacial, e aconteça o que for, tudo aquilo que está à sua volta não interessa mais. A única coisa importante é completar sua série de exercícios. Desligue o celular, esqueça do trabalho, dos compromissos, dos filhos, da mulher ou do marido, nada interessa a não ser aquilo que sente.

**NÃO FIQUE PRESTANDO ATENÇÃO**

No que os outros estão fazendo em torno de você, ou em como eles fazem bem, como são esbeltos, etc. Eles são eles, você é único. Nada de se comparar com os demais. Não importa qual referencial tem em mente (padrão de beleza, forma física, etc), terá que substituir isso por você mesmo.

**SEJA HUMILDE**

Um pé na frente do outro será o bastante para levá-lo às mais distantes montanhas do planeta. Abandone aquele antigo plano de entrar em forma em três meses, até mesmo porque seus quilos em excesso (lembra?) demoraram vários anos para ser adquiridos.

**TROQUE SUA PREGUIÇA**

Por uma palavra há muito esquecida: raça. Ela significa garra, vontade, persistência, resistência para alcançar um determinado objetivo, um ideal, não importando os sacrifícios.

**BUSQUE A MELHOR ORIENTAÇÃO**

Hoje em dia isso não falta. Desde professores particulares, revistas especializadas, até programas da prefeitura, não interessa quem seja. Você deve ser instruído por um profissional de educação física. Só ele poderá conduzir um plano dinâmico, repleto de atividades adequadas, monitorando o tempo todo seu desempenho, propondo ajustes e mudanças.

**NEM VOCÊ E NEM NINGUÉM**

Você vai conseguir fazer os exercícios todos os dias com uma intensidade alta e com alto grau de motivação. Portanto aprenda a conhecer e a aceitar com tranquilidade suas limitações: não faça nada quando estiver num dia que foge à rotina, ou seja, naquele dia em que não está a fim de fazer nada. Dica: substitua seu programa diário por uma atividade que nunca fez, experimente uma aula aberta, ou faça qualquer outra coisa fora da rotina.



## *Frutas e Hortalças*

Oferecidas no café da manhã nos sucos nas refeições e lanches possuem grande quantidade de fibras e antioxidantes (como beta-caroteno, licopeno, vitaminas E e C) previnem o câncer e auxiliam na redução do colesterol.



## *Leguminosas (Lentilha, Feijão e Grão de bico)*

São fonte de proteínas vegetais e fibras. As fibras regulam o funcionamento intestinal, evitam o câncer do cólon e reto (regiões do intestino grosso) e diminuem o nível do colesterol "ruim" (LDL) prevenindo o aparecimento das doenças coronárias.



## *Frutas Oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas)*

Por possuírem ácidos graxos poli e monoinsaturados, as oleaginosas contribuem para evitar a alta concentração de colesterol (LDL) no sangue. Possuem antioxidantes, que combatem o envelhecimento celular, e também auxiliam na prevenção de alguns tipos de câncer. Porém não devem ser consumidas em excesso, já que apesar das inúmeras vantagens, elas são muito calóricas.



## *Cereais* (Arroz, Pães e Massas)

Sempre em pequenas quantidades fornecem energia para o organismo; e se forem integrais, possuem fibras, vitaminas do Complexo B, vitamina E e selênio.



## *Azeite de Oliva*

É rico em substâncias antioxidantes e em ácidos graxos monoinsaturados que aumentam a taxa do colesterol “bom” (HDL), favorecendo nosso coração. É permitido 01 colher de sobremesa de azeite na forma crua, para finalização de pratos e como temperos de saladas. O consumo não deve ser exagerado, já que o azeite é um tipo de gordura e tem alto valor calórico.



## *Peixes*

São ricos em ácidos graxos ômega - 3, que atuam contra o aparecimento de diversas doenças como: hipertensão, doenças do coração, aterosclerose e câncer.



## *Vinho Tinto*

Por possuir uma alta quantidade de flavonóides (antioxidantes), o vinho tinto evita a formação de placas de gorduras na parte interna dos vasos sanguíneos, diminuindo assim, o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. No jantar do Spa é permitido 01 taça de 150ml de vinho tinto que equivale a 90kcal, já que o excesso de álcool não é benéfico ao organismo.



## *Iogurte Desnatado*

Além de serem fonte de cálcio, contém lactobacilos vivos. O cálcio contribui para a prevenção da osteoporose e os lactobacilos beneficiam a flora intestinal, combatendo os microorganismos patogênicos que possam estar presentes no nosso intestino.

## *Cardápio Light*

Veja a seguir exemplo de um dia de Spa com cardápio de 800 Kcal com 6 refeições diárias para manutenção da dieta em casa:

### **Desjejum**

Xícara de leite desnatado com café, 2 fatias de pão integral light, requeijão light, geléia diet e 01 fruta da estação.

### **Lanche da manhã**

Suco de frutas.

### **Almoço**

Salada verde, filé mignon com brócolis à chinesa, arroz branco, espuma de morangos.

### **Lanche da tarde**

iogurtes desnatado com fruta batida.

### **Jantar**

Creme, filé de frango grelhado, arroz, gelatina diet c/ pedaços de frutas.

### **Ceia**

02 Biscoitos de água e sal e chá.

*Maria Carolina Pedrosa*  
Nutricionista CRN-315890

## *Frango Oriental (154 kcal)*

### Ingredientes

400g de peito de frango sem osso, em cubos  
1 cebola picada  
1 colher (café) de gengibre ralado  
1 colher (sopa) de vinagre  
2 colheres (sopa) de molho de shoyu light  
1 cenoura em tiras  
1 pimentão vermelho em tiras  
1 xícara (chá) de broto de feijão  
100g de ervilha torta  
Sal  
½ xícara (chá) de abacaxi em cubos  
1 colher (chá) de amido de milho  
½ xícara (chá) de suco de abacaxi

### Modo de Preparo

Doure o frango em uma panela antiaderente até que fique dourado. Adicione a cebola, o gengibre, mexa bem e vá adicionando os ingredientes até sal a gosto. Regue com meia xícara (chá) de água e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos. Adicione o abacaxi, o amido de milho dissolvido no suco de abacaxi e mexa até encorpar. Retire, acrescente a salsa e sirva.

## *Salada de Ricota Grelhada (187 kcal)*

### Ingredientes

1 fatia grande redonda de ricota (60g)  
1 colher (chá) de azeite  
1 prato (sobremesa) de folhas verdes

### Molho de Manga

1/2 xícara (chá) de manga em cubinhos  
2 rabanetes vermelhos em cubinhos  
suco de 1 limão  
1 colher (chá) de azeite  
hortelã fresca a gosto

### Modo de Preparo

Grelhe as fatias de ricota com o azeite em uma frigideira antiaderente até dourar. Misture os ingredientes do molho. Arrume em uma travessa as folhas verdes. Coloque as rodela de ricota grelhada por cima. Regue com o molho de manga e sirva enfeitado com a hortelã.

## *Peito de Chester ao Molho de Laranja (129 kcal)*

### Ingredientes

250 ml de suco de laranja  
250 ml de guaraná diet  
1 cebola ralada  
1 dente de alho  
suco de 1 limão  
1 colher de sopa de óleo de canola  
1 folha de louro  
1 colher de chá de tomilho  
sal e orégano  
1 peito de chester

### Modo de Preparo

Coloque todos os temperos em uma vasilha, junto com o suco de laranja, o de limão e o guaraná. Faça vários pequenos furos no chester com uma faca pontuda e deixe-o mergulhado neste tempero por cerca de 12 horas. Coloque o chester em uma assadeira, despeje metade do molho por cima dele, juntamente com o óleo de canola, e asse em forno médio coberto por papel alumínio por 40 minutos. Na metade do tempo, regue com o molho restante. Após os 40 minutos, tire o papel alumínio, volte a regar e deixe no forno até dourar.

## *Purê de abóbora (45 kcal)*

### Ingredientes

500g de abóbora  
300ml de leite desnatado  
1 col de sopa de margarina light  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora sem casca na água até ela ficar mole. Retire a água e esprema no espremedor a abóbora. Em uma panela coloque a abóbora o leite, o sal e a manteiga e misture por mais alguns minutos.

## *Linguado Especial (112 kcal)*

### Ingredientes

4 filés de linguado  
sal e pimenta do reino branca  
8 talos de aspargos em conserva  
meia xícara (chá) de vinho branco  
meia xícara (chá) de caldo de legumes  
4 colheres (sopa) de suco de laranja  
1 colher (chá) de amido de milho  
4 colheres (sopa) de creme de leite light  
tomilho fresco a gosto

### Modo de Preparo

Tempere o peixe com o sal e a pimenta. Coloque dois aspargos cortados em 2 em uma das extremidades e enrole, prendendo com palitos. Misture o vinho, o caldo de legumes e o suco de laranja em uma panela e leve ao fogo até ferver. Acomode o linguado recheado na panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Retire o peixe com o auxílio de uma escumadeira e coloque no prato de servir. Adicione o amido dissolvido em 2 colheres (sopa) de água e o creme de leite à panela e deixe aquecer em fogo baixo. Regue o peixe e sirva salpicado com o tomilho.

## *Frango Xadrez (131 kcal)*

### Ingredientes

500 g de filé de frango cortado em cubos pequenos  
3 colheres (sopa) de shoyu Light  
2 cebolas pequenas cortadas em fatias grossas  
1 colher (sopa) de pimentão verde cortado em cubos  
1 colher (sopa) de pimentão vermelho cortado em cubos  
2 colheres (sopa) de salsão cortado em tiras finas  
1 colher (sopa) de amido de milho  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 colher (sopa) de amendoins

### Modo de Preparo

Tempere os pedaços de frango com o molho de soja, sal e a pimenta-do-reino. Coloque para fritar numa panela em fogo médio, mexendo de vez em quando. Acrescente a cebola, os pimentões e o salsão. À parte, dissolva o amido de milho em um pouco de água e acrescente ao refogado. Mexa bem até o molho engrossar. Decore com o amendoim.

## *Filé com Cogumelos (200 kcal)*

### Ingredientes

4 bifes de filé mignon  
1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino  
100 g de cogumelo  
1/4 de xícara (chá) de pimentão verde picado  
1 cebola pequena cortada em fatias finas  
2 colheres (sopa) de vinho branco seco  
Sal

### Modo de Preparo

Coloque os bifes em um refratário. Polvilhe com sal e pimenta. Cubra com o cogumelo, o pimentão e a cebola. Regue com o vinho, cubra com papel-alumínio e leve ao forno até que a carne esteja macia e perca a cor avermelhada. Vire na metade do tempo. Deixe descansar por 5 minutos.

## *Frozen Iogurte de Maracujá (41 kcal)*

### Ingredientes

400ml de iogurte desnatado  
½ xícara (chá) de suco de maracujá concentrado  
6 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão  
3 claras em neve

### Modo de Preparo

Bata o iogurte com o suco de maracujá e o adoçante no liquidificador e misture delicadamente com as claras em neve. Coloque em um recipiente com tampa e leve ao freezer por cerca de 2 horas. Bata vigorosamente a mistura com uma colher grande e volte ao freezer até gelar.

DICA: substitua o suco de maracujá por outro suco ou por 1 xícara (chá) de polpa de fruta.

## *Bolo Inglês (77kcal)*

### Ingredientes

6 ameixas secas, sem caroço	4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de água	1 colher (sopa) de maisena
1 xícara (chá) de leite desnatado	1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de óleo	1 colher (sopa) de uva-passa
2 gemas, de ovo	1 colher (sopa) de damasco seco, picado
3 colheres (sopa) de adoçante tipo granular	3 claras, de ovo
1 colher (chá) de canela em pó	Margarina light e farinha, o quanto baste para untar
1 colher (café) de cravo em pó	

### Modo de preparo

1. Ligue o forno em temperatura média (180 graus).
2. Separe os ingredientes pedidos na receita e pique os damascos.
3. Coloque água numa panela pequena e leve ao fogo para ferver. Junte as ameixas e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo, separe as ameixas e despreze a água.
4. Bata no liquidificador as ameixas, o leite desnatado e o óleo por 1 minuto, na velocidade alta. Reserve.
5. Separe as claras das gemas dos ovos.
6. Coloque as gemas, o adoçante, a canela e a noz moscada em pó na tigela da batedeira. Bata por 3 minutos.
7. Retire o creme da batedeira, coloque num recipiente e acrescente a farinha, a maisena, o fermento, as uvas-passa e os damascos. Misture muito bem. Reserve.
8. Coloque as claras na tigela, limpa, da batedeira e bata na velocidade alta até o ponto neve.
9. Junte as claras delicadamente ao creme reservado.
10. Unte uma forma para pão (22 x 11 cm) com margarina light e farinha. Acrescente a massa e leve ao forno pré-aquecido, por 1 hora.
11. Espere esfriar, passe a ponta de uma faquinha dos lados e desenforme.

## *Mousse de Chocolate (128kcal)*

### Ingredientes

100 g de chocolate dietético  
2 colheres (sopa) de leite em pó, desnatado  
200 g / 1 pote de iogurte natural, desnatado  
3 colheres (sopa) de adoçante em pó, granular  
10 g / 1 colher (sopa) de gelatina, em pó  
Raspa de ½ limão  
2 claras de ovo

### Modo de preparo

1. Apóie a barra de chocolate sobre uma tábua e pique com uma faca bem afiada. Separe dois recipientes (uma maior e outro menor) para o banho-maria.
2. Coloque o chocolate picado dentro da tigela menor. Coloque água dentro do recipiente maior e leve ao fogo baixo.
3. Coloque a tigela menor sobre o recipiente com água para cozinhar em banho-maria – o segredo é não deixar que a água encoste no fundo da tigela menor, e também que o encaixe dos recipientes seja perfeito, evitando o vazamento de vapor.
4. Mexa o chocolate com uma espátula até derreter e desligue o fogo antes que a água do banho-maria ferva.
5. Coloque o leite em pó, o iogurte, o adoçante e a gelatina pronta dentro de um liquidificador e bata por 30 segundos em velocidade alta.
6. Junte a mistura do liquidificador com o chocolate derretido e mexa bem.
7. Coloque as claras numa batedeira e bata até o ponto neve. Acrescente as claras ao creme de chocolate, as raspas de limão e misture delicadamente.
8. Coloque a mousse em taças individuais. Leve à geladeira por no mínimo 6 horas ou até que a gelatina fique firme.
9. Sirva a seguir

## *Mousse de Limão (32 kcal)*

### Ingredientes

1 xícara (chá) de água

½ limão, com casca

Suco de 1 limão

Raspas de 1 limão

200 g / 1 copo de iogurte natural, desnatado

1 pacote de gelatina diet, sabor limão

1 colher (sopa) de gelatina em pó, sem sabor

1 xícara (chá) de água quente

2 colheres (sopa) de adoçante granular

1 clara de ovo

### Modo de preparo

1. Coloque a água fria e o meio limão com casca no liquidificador e bata por 1 minuto em velocidade alta.
2. Passe por uma peneira, separando o suco do bagaço. Volte o suco ao liquidificador e despreze o bagaço. Reserve.
3. Dissolva a gelatina sem sabor em 2 colheres (sopa) de água morna e deixe hidratar bem. Reserve.
4. Dissolva a gelatina diet sabor limão na água quente e mexa bem. Deixe esfriar.
5. Junte o suco de limão reservado, o caldo do limão, o iogurte desnatado, a gelatina sem sabor, a gelatina diet sabor limão preparada e o adoçante em pó no liquidificador. Bata em velocidade alta por 2 minutos.
6. Bata a clara em neve até ficar firme e acrescente delicadamente ao líquido.
7. Coloque em tigelas individuais e leve para gelar por no mínimo 6 horas.

## *Shake de morango*

### Ingredientes

1 pacote de gelatina diet, sabor morango  
1 xícara (chá) de leite desnatado, gelado

### Modo de preparo

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem.

Num liquidificador coloque a gelatina pronta e o leite.

Bata por 1 minuto em velocidade alta.

Sirva a seguir.

## *Iogurt Caseiro*

### Ingredientes

1 litros de leite  
1 copo de iogurte natural  
3 colheres de sopa de leite ninho  
2 colheres de sopa de hortelã picada

### Modo de Preparo

Na véspera, coloca o leite numa panela e leva ao fogo até ferver. Desliga o fogo e deixa o leite amornar.

Adiciona o iogurte, mexe com uma colher de pau para misturar bem, cobre com toalhas grossas e deixa fermentar durante a noite ( 12 horas).Sirva fria ou gelada. Se desejar pique hortela e siva sobre a coalhada.

## *Filé de Frango ao Molho de Salsa (182 kcal)*

### Ingredientes

4 filés de frango  
1 dente de alho amassado  
sal e pimenta-do-reino  
2 colheres (chá) de margarina light  
1 xícara (café) de vinho branco  
1 xícara (café) de água  
1 colher (chá) de amido de milho  
4 colheres (sopa) de salsa picadinha

### Modo de Preparo

Tempere os filés com alho, sal e pimenta. Deixe descansar por 20 minutos. Coloque numa frigideira uma colher de chá de margarina e frite dois deles. Depois coloque outra colher e frite mais dois. Misture o vinho, a água e o amido de milho e jogue na frigideira, juntamente com a salsa. Mexa bem e deixe engrossar, temperando com sal a gosto. Cubra os filés com o molho e sirva.

## *Frango Havaiá (150 kcal)*

### Ingredientes

1 colher (sopa) de cebola picada  
1/2 xícara de caldo de galinha  
400 g de peito de frango desossado e sem pele  
1/2 maçã ralada  
1/2 colher (sopa) de curry  
100 g de abacaxi picado  
Pimenta-do-reino  
1/2 xícara de leite desnatado  
2 colheres (sopa) de óleo de canola  
Sal

### Modo de Preparo

Tempere o frango e refogue numa frigideira anti-aderente, com óleo e cebola. Acrescente a maçã, o abacaxi, o curry e o caldo de galinha, mexendo até o frango ficar macio. Por último, adicione o leite e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.

## *Filé de Frango com Maçã e Ricota*

### Ingredientes

2 filés de frango (120 g cada)  
2 pedaços de maçã (60 g)  
1 xícara (café) de vinho branco seco  
Pimenta-do-reino  
5 g de margarina light  
Molho de Ricota  
1 colher (chá) de cebola ralada  
1 colher (chá) de mostarda  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 gema de ovo  
2 colheres (sopa) de ricota  
Sal  
Alho  
Limão

### Modo de Preparo

Tempere os filés com sal, alho, pimenta e limão; deixe marinar por 2 horas. Coloque um pedaço de maçã sobre cada filé e enrole-os, prendendo com um palito. Pincele os rolinhos com margarina, coloque numa forma pequena e regue com o vinho. Leve a gema em banho-maria e mexa até engrossar. Bata no liquidificador o restante dos ingredientes e ponha em uma molheira. Misture a gema ao conteúdo da molheira, mexa bem e sirva acompanhando os filés.

## *Cubos de Carne com Cenoura e Salsão (153 Kcal)*

### Ingredientes

500 g de alcatra cortada em cubos  
sal e pimenta-do-reino  
1 colher (sopa) de óleo de canola  
1 cebola média picada  
3 dentes de alho picados  
1 cenoura crua ralada  
2 talos de salsão (com folhas) picados  
1/2 xícara (chá) de água

### Modo de Preparo

Tempere os cubos de alcatra com sal e pimenta-do-reino a gosto. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne e frite, mexendo de vez em quando, até a superfície ficar dourada (cerca de 3 minutos). Adicione a cenoura, o salsão e a água. Deixe ferver. Reduza a chama e cozinhe, até que os cubos fiquem macios (cerca de 25 minutos). Sirva com o molho do cozimento.



Rua Raimundo Batista de Andrade, 891  
Cibratel 1 - Itanhaém - SP - CEP 11740-000  
Reservas: 55 13 3422.3070  
Email: [contato@colonialmed.com.br](mailto:contato@colonialmed.com.br)  
110 km de São Paulo (1h10 de carro)  
Estacionamento Interno