

# LISTA DE COMPRAS

@enfermeirafuncional



# A tua Jornada Saudável

---

Parabéns por dares o primeiro passo em direção a uma vida mais saudável e equilibrada!

A mudança de hábitos alimentares pode ser um poderoso passo em direção ao bem-estar como um todo. Lembra-te de que cada escolha que fazes é um investimento no teu futuro, e pequenas mudanças podem gerar grandes benefícios ao longo do tempo.

Ao adoptares uma abordagem do teu estilo de vida de forma integrativa e funcional, estás a abrir as portas para uma nova maneira de cuidar de ti própria/o.

Acredito firmemente que uma alimentação consciente e nutritiva é um dos pilares fundamentais para atingir uma vida mais vibrante e saudável.

Os benefícios de escolher alimentos frescos, naturais e equilibrados são inúmeros. Desde um aumento na tua energia, concentração e vitalidade até um fortalecimento do sistema imunitário, e melhoria de sintomas e desconfortos que possas ter atualmente.

No entanto, lembra-te sempre de que a jornada é única para cada indivíduo, pelo que ter um acompanhamento conduzido por um profissional de saúde se torna fundamental.

# A tua Jornada Saudável

Como enfermeira desde 2013 e apaixonada pela área da medicina integrativa desde 2016, estou aqui para te guiar em cada etapa da tua nova jornada. Entendo que cada pessoa é única, com necessidades, preferências e metas individuais, que devem ser respeitadas.

Na nossa consulta, exploraremos os teus objetivos e desenharemos um plano de acompanhamento personalizado, adaptado às tuas necessidades específicas.

Lembra-te, não precisas estar sozinha/o neste percurso. Estou comprometida em ser a tua enfermeira de confiança, oferecendo apoio, orientação e conhecimentos especializados. Em conjunto, podemos transformar gradualmente os teus hábitos e construir um estilo de vida que promova a tua saúde e felicidade.

Aproveita esta lista de compras como um ponto de partida, uma ferramenta que te ajudará a explorar novos alimentos e opções saudáveis. E quando estiveres pronta/o para a próxima etapa, estou aqui para caminhar ao teu lado.

Se estás a ler isto, é porque já deste o primeiro passo para te dedicares mais a ti e à tua saúde.

Obrigada!  
Enfermeira Susana



## O que deves ter sempre em casa

- Nozes (pecan, castanha do brasil, macadâmia... todas as que gostares)
- Caju
- Amêndoas
- Sementes girassol
- Sementes sésamo
- Sementes abóbora
- Sementes de cânhamo descascadas
- Linhaça (pode ser em farinha e/ou em sementes)
- Sementes de chia
- Manteiga de frutos secos (amêndoa, caju)
- Tahíne (pasta de sésamo)
- Curcuma (em pó e em raiz)
- Pimenta preta
- Gengibre (em pó e em raiz)



**Nota:** lê os rótulos. Todas as opções acima devem ser sem adição de sal e sem adição de açúcar ou qualquer outro aditivo. Por exemplo, se comprares manteiga de amêndoa, o único ingrediente presente deve ser amêndoa. Se tiver mais coisas adicionadas, não compres e procura outra de melhor qualidade.



## O que deves ter sempre em casa

- Mostarda em grão ou em pó
- Tomilho
- Alho em pó
- Canela
- Orégãos
- Pó de Caril
- Outras especiarias e ervas aromáticas a gosto
- Arroz integral
- Quinoa integral
- Massa de grão, massa de lentilhas, massa de ervilhas...
- Aveia integral
- Grão (em conserva e/ou para cozer)
- Feijão preto, feijão encarnado, feijão frade, feijão manteiga (em conserva e/ou para cozer)
- Ervilhas (em conserva e/ou para cozer)
- Lentilhas (em conserva e/ou para cozer)
- Frutas desidratadas (sem açúcar): tâmaras, bagas de goji, figos, alperces...
- Vinagre de maçã
- Azeite (em embalagem de vidro, escura)



**Nota:** ler sempre todos os rótulos dos produtos embalados

## O que deves ir comprando fresco

- Fruta da época, vai variando
- Frutos vermelhos (mirtilos, framboesas, amoras)
- Limões/limas
- Abacate
- Cenouras
- Aipo
- Cebola
- Alho
- Pepino
- Tomate
- Pimento
- Feijão-verde
- Cogumelos
- Abóbora
- Alface
- Agrião
- Espinafres
- Rúcula
- Brócolos, couve-flor, couve-roxa, couve Kale, couve portuguesa
- Acelga
- Rabanete
- Espargos
- Batatas, incluindo batata doce



- Pão: prefere sempre pão escuro, integral (centeio, espelta...)
  - Sempre que possível, diminui o consumo de laticínios e produtos ricos em glúten
  - Elimina o açúcar industrializado da tua alimentação. Se precisares adoçar, utiliza mel ou açúcar de côco
  - Concentra a maior ingestão de alimentos do teu dia no pequeno-almoço e almoço, aproveitando para jantar cedo (e dormir mais cedo também)
  - Bebe bastante água, cerca de 1,5L/dia
  - Mexe-te durante 30 minutos, pelo menos 4 vezes por semana (nem que seja uma caminhada)
  - Cuida da qualidade e quantidade das tuas horas de sono, tudo o que fazemos influência a nossa saúde
- 