

INSTITUTO

JESSICA BORRELLI

NUTRIÇÃO & SAÚDE PERSONALIZADA



**Como se
manter
saudável na
Quarentena?**

Manual Prático para manter
escolhas alimentares e estilo de
vida saudáveis durante o
isolamento social

**O objetivo desse E - Book é contribuir para que
você passe por esse período de quarentena da
forma mais saudável possível.**

**Cada detalhe foi pensado para te ajudar a
manter a saúde FÍSICA, MENTAL E
ESPIRITUAL.**

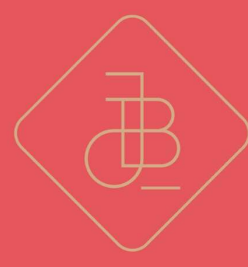
**Mesmo a distância,
continuamos
cuidando de você de
perto!**

**Pode contar comigo
SEMPRE !**

**Jéssica Borrelli
Nutricionista**

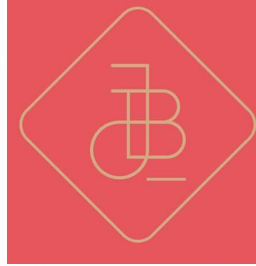


Organize sua rotina



- Durma e acorde sempre no mesmo horário;
- Inclua Atividade Física diariamente (dançar, alongar, fazer aulas online, pular corda);
- Mantenha horários fixos para as refeições ;
- Faça sempre as refeições na mesa do jantar;
- Faça um cronograma com as atividades diárias;
- Aproveite o tempo livre para ler bons livros e/ou fazer aulas ou cursos online;
- Inclua a meditação e práticas que ajudem no equilíbrio emocional;
- O objetivo neste período é manter a **SAÚDE FÍSICA E MENTAL !**

Como organizar sua alimentação?



- Faça um cardápio semanal e lista de compras com os ingredientes necessários;
- Mantenha apenas alimentos SAUDÁVEIS na sua despensa:
Frutas, legumes e verduras bem variados, grãos e cereais integrais, ovos, carne, frango, peixes;
- EVITE comprar alimentos "não saudáveis" como os industrializados em geral, ricos em aditivos químicos, corantes, adoçantes artificiais, doces cheios de açúcar, congelados cheios de sódio;
- Não tenha estoque de alimentos "gordos" em casa como bolachas recheadas, chocolates, salgadinhos;



Higiene e Armazenamento das Verduras

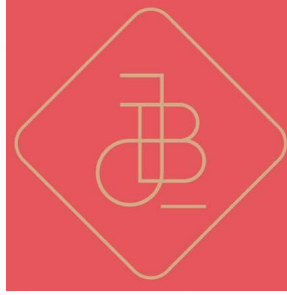
- Ao chegar em casa, higienize todas as folhas;
- Lave folha a folha em água corrente e deixe de molho em recipiente com vinagre de álcool e água por 10 minutos;
- Lavar novamente em água corrente e secar ;
- Utilize a centrífuga de folhas para secar bem, ou coloque uma folha de papel toalha embaixo e outra em cima;
- Guarde em tapeware bem vedado e consuma ao longo da semana;



Congelamento e Preparo de Proteínas

- Ao chegar do mercado já tempere as proteínas e porcione na quantidade desejada (frango, peixe, carne);
- Na noite anterior, retire do freezer e deixe descongelando na geladeira;
- No dia seguinte é só fazer grelhado ou ao forno;
- O frango pode temperar, cozinhar, desfiar e congelar em porções;
- Priorize o congelamento em recipientes de vidro;

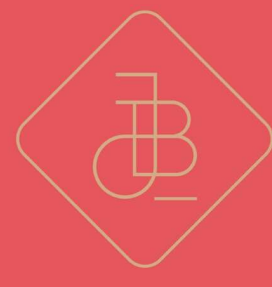
Congelamento e Preparo de Cereais e Leguminosas



Feijão, lentilha, grão de bico e ervilha:

- Cozinhe normalmente, separe em porções pequenas e congele já temperado;
- Na noite anterior, retire do freezer e deixe descongelando na geladeira;
- No dia seguinte é só esquentar em fogo baixo;
- Arroz e quinoa também podem ser congelados em porções pequenas;

Como Congelar os Legumes?



- Se congelados da forma correta, os legumes preservam boa parte dos nutrientes, mantêm a textura, sabor e facilitam sua rotina;
- Deixe os legumes e verduras sempre porcionados na quantidade ideal;
- Congele preferencialmente em potes de vidro e descongele a porção na noite anterior ao uso, na geladeira;
- Cada legume deve ser preparado e congelado de uma forma diferente, veja a tabela a seguir:

Como Congelar os Legumes?

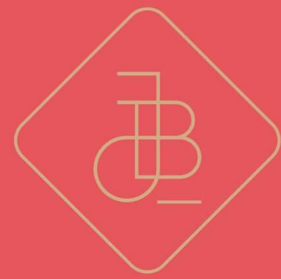


Tabela prática para garantir a qualidade e praticidade na hora de congelar e preparar os legumes (ideal consumir em até 3 meses):

	Pré Preparo	Cozinhar
Cebolinha	Bem picadinha	Crua
Cebolas	Picada ou rodela	Crua
Abobrinha	Cubos ou rodela	Crua
Cenoura	Cubos ou rodela	Crua
Batata	Cortar em pedaços	Crua
Tomate	Cubos sem sementes	Crú
Couve	Cortar bem fininho	Água fervente por 1 minuto
Abóbora	Cortar em cubos	2 minutos
Berinjela	Rodela de 1cm	2 Minutos
Espinafre	Picado ou em folhas	2 minutos
Brócolis	Separar os buques	3 minutos
Couve-flor	Separar os buques	4 minutos c/ limão
Beterraba	Rodela ou pedaços	6 Minutos

Obs: Depois de cozinhar, colocar no gelo ou água gelada rapidamente para fazer o branqueamento e preservar melhor!

Secar no papel toalha antes de congelar!



Congelados Saudáveis

CONGELADOS:

MHUDA:

www.mhuda.com.br

Código desconto: JESSICABORRELLI

LIV UP:

www.livup.com.br

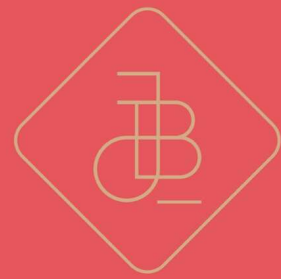
Código desconto: jessicaborrelli

ALQUIMIA FUNCIONAL:

www.alquimiafuncional.com.br

Código de desconto: JESSICAB

Opção de Delivery



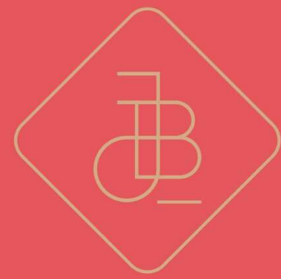
Saudáveis

Restaurantes através do IFOOD/RAPPI:

- Le Manjue
- Nattu
- Kouzina
- Frutaria São Paulo
- Empório Frutaria
- Grão Fino
- Bio por Alex Atala
- Tess Kitchen

Sobremesas saudáveis:

- Isabela Akkari (IFOOD)
- Cacau Vanilla: Watsapp : (11) 97500-6097
- Healthy Bites Atelier (RAPPI)



Suplementos e Alimentos Funcionais

ERGOVITA:

www.ergovita.com.br

Código desconto: JBN031246

NUTRAWELL:

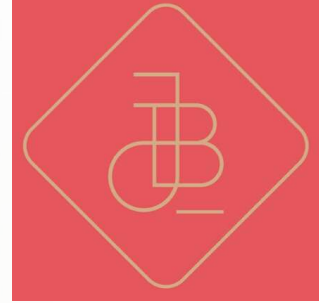
whatsapp: 94593-3133

*Informar que foi indicação Jéssica
Borrelli

PURAVIDA:

www.puravida.com.br

Código desconto: jessicaborrellipaciente



Treinos Online

TREINOS FUNCIONAIS:

@racebootcamp

@tonusgym

@causaad

www.treineemcasa.smartfit.com.br

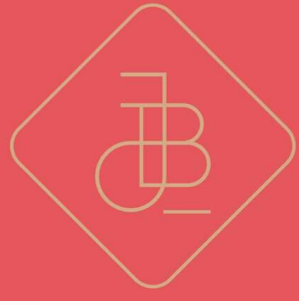
TREINOS BOXE:

@jabhouse

DANÇA:

@balletfitness

@justneto



Mente sã, corpo sã

YOGA:

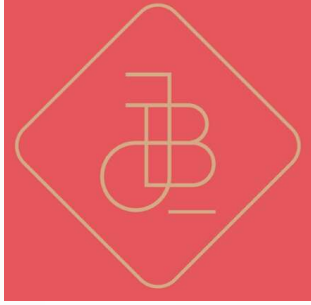
@zenhaus

@vidyastudio

@jiwa_bodymind

MEDITAÇÃO GUIADA:

@tadashikadomoto



Agradecimento e contribuição

Juliana Arantes

Nutricionista do Instituto

Jéssica Borrelli

Nutricionista Materno

Infantil e Funcional

@nutri_juliana.arantes



www.jessicaborrelli.com.br

@institutojessicaborrelli

@jessicaborrelli

Agendamento ou dúvidas sobre

Consultas Online através do

whatsapp: (11) 2680-5829

Email:

info@jessicaborrelli.com.br