



Três Trocas Inteligentes

OBJETIVO

Perceber o impacto dos **alimentos ultraprocessados (UPs)** no teu dia a dia e experimentar **alternativas mais simples e próximas do alimento real**, observando efeitos na energia, saciedade, humor e concentração.

A TUA MISSÃO

Durante **uma semana**, faz **três trocas conscientes** na tua alimentação habitual.

Passo 1 — Identifica os UPs

Escolhe **três alimentos ultraprocessados** que costumás consumir:

- _____
- _____
- _____

Passo 2 — Encontra alternativas

Para cada um, identifica uma versão **minimamente ou moderadamente processada**:

UP habitual	Alternativa mais simples

(ex.: bolachas recheadas → pão integral com azeite; refrigerante → água ou infusão;
snacks embalados → fruta + frutos secos)



Passo 3 — Experimenta durante 7 dias

Substitui estes alimentos ao longo da semana.

Durante esse período, observa:

- **Energia** ☐ aumentou ☐ igual ☐ diminuiu
- **Saciedade** ☐ aumentou ☐ igual ☐ diminuiu
- **Humor** ☐ melhorou ☐ igual ☐ piorou
- **Concentração** ☐ melhorou ☐ igual ☐ piorou

Passo 4 — Síntese

Escreve **uma frase** sobre o que fez **mais diferença** nesta semana:

REFLEXÃO FINAL

Qual destas trocas te parece mais fácil manter a longo prazo? Porquê?

DICA FOODWISELAB

Não é preciso eliminar tudo de uma vez. **Trocas pequenas e consistentes** ajudam a construir um padrão alimentar mais equilibrado e sustentável.