



FESTA JUNINA COM CONSCIÊNCIA

Aproveite o **melhor da festa** mais gostosa
do ano — com equilíbrio, sabor e leveza


META FIT
SAÚDE E PERFORMANCE

Todos os direitos são reservados à equipe meta fit saúde e performance.



A Festa Junina é, sem dúvidas, uma das épocas mais saborosas do ano. Milho, paçoca, canjica, caldo verde... só de pensar já dá água na boca.

Mas, junto com tanta delícia, vem também a preocupação de “sair da linha”. ***Será que é possível aproveitar tudo sem culpa?*** A resposta é sim — e esse e-book foi feito para te mostrar exatamente como.

Mais do que contar calorias ou listar alimentos proibidos (que você já sabe que não fazem parte da nossa filosofia), o objetivo aqui é te ajudar a viver esse momento com mais consciência, prazer e liberdade alimentar.




META FIT
SAÚDE E PERFORMANCE





Antes da Festa: o que fazer?

Sim, existe uma forma simples de se preparar para curtir a festa sem exageros.

Aqui vão algumas estratégias que funcionam e que você pode aplicar com facilidade:

- **Faça uma refeição completa antes de sair de casa:** incluir uma fonte de proteína, uma de gordura boa e fibras já ajuda muito a controlar o apetite e evitar a famosa “fome de festa”.
- **Evite ir com o estômago vazio:** isso reduz as chances de exagerar nos primeiros alimentos que vê pela frente.
- **Hidrate-se antes e durante a festa:** a água é sua aliada para manter o equilíbrio.



Comidas Típicas: o que tem no arraial?



A ideia aqui não é você deixar de comer nada, mas saber o que está no seu prato. A consciência alimentar começa com informação, não com restrição.

Principais opções salgadas (porção média):

- Milho cozido (sem manteiga) – 120 kcal
- Pipoca com óleo (1 xícara) – 140 kcal
- Caldo verde com linguiça (1 concha) – 180 kcal
- Sopa de ervilha (1 concha) – 150 kcal
- Espetinho de coração – 160 kcal

Doces mais tradicionais:

- Paçoca (1 unidade) – 95 kcal
- Canjica com leite condensado (1 concha) – 230 kcal
- Pamonha doce (1 unidade) – 220 kcal
- Cocada (1 fatia) – 140 kcal
- Pé de moleque (1 unidade) – 90 kcal

*Não é sobre cortar,
é **sobre escolher.***



Durante a Festa: como agir?



- **Comece com o que você realmente gosta.** Sabe aquele prato que você espera o ano inteiro? Vá nele primeiro.
- **Evite “beliscar sem parar”.** O exagero muitas vezes está na repetição desatenta.
- **Saboreie o momento:** mastigue devagar, preste atenção nos sabores e nas sensações.
- **Beba água!** Ela é essencial.



Depois da Festa:
o que fazer?



Voltar à rotina.

Sem jejum compensatório,
sem castigo.

Seu corpo precisa de **constância**, não de
punição.





Comer com consciência é viver com mais liberdade.

Planejar e conhecer o que você consome é o que te permite *aproveitar sem culpa*. Festa Junina pode (e deve!) ser aproveitada, com estratégia, prazer e equilíbrio.



Gostou desse material?

Continue acompanhando nossas dicas!

Com carinho, Equipe Meta Fit


META FIT
SAÚDE E PERFORMANCE

