

1 PROGRAMA DE REDUÇÃO DE PESO BIOSLIM

Após vários estudos e pesquisas realizadas sobre excesso de peso e as suas consequências, o Herbarium desenvolveu produtos voltados para atender as necessidades dos consumidores preocupados com o bem-estar, a beleza e principalmente com a saúde.

O programa é composto por dicas saudáveis, opções de cardápios, cálculos para acompanhamento do peso e uma linha composta por 22 produtos. Cada produto possui uma função específica que se consumidos em conjunto otimizam seus benefícios.

Além disso, possuímos o site da Linha Bioslim onde você pode obter dicas sempre atualizadas e o acompanhamento nutricional personalizado.

www.linhabioslim.com.br

Sendo assim, é um prazer apresentar a você os produtos que fazem parte do Programa de Redução de Peso Bioslim.



2 LINHA DE PRODUTOS BIOSLIM



• **BIOSLIM SHAKE DIET**
Shakes substitutos de refeição, indicados para dietas de redução de peso. Contêm um balanceamento adequado de nutrientes, poucas calorias e podem substituir até duas refeições diárias. Sabores: Ameixa, Chocolate Toffee, Maçã & Banana, Baunilha, Cappuccino, Chocolate, Morango e Frutas Vermelhas (sem lactose).
Novidade: porções individuais nos sabores Morango, Maçã & Banana e Chocolate.



• **BIOSLIM CHÁ**
Chás elaborados com ervas selecionadas que propiciam uma bebida agradável e rica em substâncias que favorecem o bem-estar. Opções: Chá Verde, Chá Misto, Chá Branco sabor Maçã e Chá Vermelho com Hibiscus.



• **BIOSLIM QUITOSANA**
Auxilia na redução da absorção de gordura e colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis. A quitosana é uma fibra que ao ser ingerida com água, transforma-se em gel que captura a gordura presente na alimentação e desta forma é eliminada pelo organismo.



• **BIOSLIM GEL**
Formulado com extratos botânicos, foi testado clinicamente e sua eficácia comprovada com a melhora do aspecto da pele em relação à celulite e gordura localizada.



• **BIOSLIM CHÁ INSTANTÂNEO**
Bebida à base de extrato concentrado da *Camellia sinensis*, mantém os princípios ativos da planta com a praticidade do preparo instantâneo. Contém colágeno e pode ser consumido quente ou frio. Opções: Chá Verde & Chá Branco sabor Limão e Chá Vermelho sabor Maçã e Hibiscus.



• **BIOSLIM BARRAS DE CEREALIS**
Barras de cereais light com composição diferenciada, ideal para ser consumida como um lanche rápido entre as principais refeições. Contém colágeno, alto teor de fibras e apenas 70 calorias. Nos sabores: Chá Verde & Limão com Chocolate Meio Amargo e Maçã & Banana com Chocolate Meio Amargo.

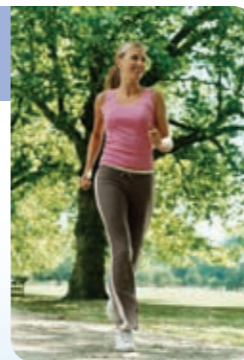


• **BIOSLIM COLÁGENO**
Bebida à base de colágeno hidrolisado no sabor Chá Verde & Limão. Além de conter as proteínas do colágeno, cuja principal função é dar sustentação e firmeza ao tecido muscular garantindo a elasticidade e beleza da pele; o produto é fonte de vitamina C.

3 DICAS SAUDÁVEIS BIOSLIM

- Mude seus hábitos alimentares de forma gradativa. Dessa maneira fica mais fácil seu organismo se adaptar;
- Estipule horários para fazer suas refeições;
- Alimente-se em locais calmos e de preferência longe da TV;
- Não fique longos períodos sem se alimentar;
- Deixe seu prato colorido. Todos os grupos de alimentos devem fazer parte da sua alimentação diariamente;

- Você não precisa excluir os alimentos que mais gosta da sua dieta, e sim saber quando e quanto comê-los;
- Não desconte sua ansiedade na comida;
- Dê preferência a alimentos integrais;
- Tome água várias vezes ao dia;
- Pratique atividade física regularmente.



4 TRACE SEUS OBJETIVOS

Cálculo da Taxa de Metabolismo Basal TMB

A Taxa de Metabolismo Basal é a quantidade mínima de energia (calorias) necessária para manter as funções vitais do organismo em repouso (McARDLE e col., 1992). Essa taxa pode variar de acordo com o sexo, peso, altura, idade e nível de atividade física. Repare que quanto mais intensa a atividade, maior sua necessidade energética.

Nível de Atividade Física

	Leve	Moderada	Intensa
Mulheres	1,56	1,64	1,82
Homens	1,55	1,78	2,10

FAO/ OMS/ UNU. Informe de uma Reunión Consultiva Conjunta de Expertos.(1985). *Necessidade de Energia y Proteínas*. Ginebra, Série de Informes Técnicos, 724.

- **LEVE:** atividade física com duração de 30 minutos, praticada de 1 a 2 vezes por semana.
- **MODERADA:** atividade física com duração acima de 30 minutos, praticada de 2 a 4 vezes por semana.
- **INTENSA:** atividade física com duração acima de 1 hora, praticada 5 vezes por semana ou mais.

Cálculo da TMB para mulheres:

$$655 + \frac{\text{Peso} \times 9,6}{\text{TOTAL 1}} + \frac{\text{Altura} \times 1,8}{\text{TOTAL 1}} - \frac{\text{Idade} \times 4,7}{\text{TOTAL 1}} = \text{TOTAL 1}$$

$$\frac{\text{TOTAL 1}}{\text{TOTAL 1}} \times \frac{\text{Nível de AF}}{\text{TOTAL 1}} = \text{kcal}$$

Cálculo da TMB para homens:

$$66,5 + \frac{\text{Peso} \times 14}{\text{TOTAL 1}} + \frac{\text{Altura} \times 5}{\text{TOTAL 1}} - \frac{\text{Idade} \times 6,7}{\text{TOTAL 1}} = \text{TOTAL 1}$$

$$\frac{\text{TOTAL 1}}{\text{TOTAL 1}} \times \frac{\text{Nível de AF}}{\text{TOTAL 1}} = \text{kcal}$$

Unidades para cálculo: peso em kg, idade em anos e altura em cm.

Cálculo do Índice de Massa Corpórea IMC

O Índice de Massa Corpórea é um cálculo baseado no peso e na altura do indivíduo, que auxilia as pessoas a identificar se estão acima, dentro ou abaixo do peso ideal considerado saudável.

É bem simples de calculá-lo. Veja abaixo:



$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

IMC (kg/m²)	Classificação
Menor 18,5	Baixo peso
18,5 – 24,9	Peso adequado
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30,0 – 34,90	Obesidade I
35,0 – 39,9	Obesidade II
Maior 40,0	Obesidade III

Veja o exemplo abaixo:

Mulher, 29 anos, 1,60m de altura, pesando 68kg e que tem atividade física moderada. Vamos calcular então qual sua TMB e seu IMC.

$$TMB = (655 + (68 \times 9,6) + (160 \times 1,8) - (29 \times 4,7)) \times 1,64 = 2.393 \text{ kcal}$$

$$IMC = \frac{68}{1,60 \times 1,60} = 26,56$$

Vamos analisar:

Repare que a **TMB (2.393 kcal)** é um tanto quanto alta, portanto essa é a quantidade de calorias necessárias para que essa mulher mantenha seu peso, que está acima do ideal. Tanto que ao calcularmos seu **IMC (26,56)** encontramos um valor que se enquadra na faixa de sobrepeso. Para essa mulher emagrecer, será necessário que ela reduza seu consumo de calorias diárias.

5 ACOMPANHE SUAS CONQUISTAS

Agora que você já sabe sua TMB e seu IMC, poderá traçar as suas metas e começar o seu programa de redução de peso.

Não esqueça de preencher o quadro abaixo com suas conquistas!!!

Peso ideal: _____ kg - Vou eliminar: _____ kg

Data	Peso	IMC	TMB

Qual o conceito da LINHA BIOSLIM?

A Linha Bioslim foi desenvolvida para atender as necessidades dos consumidores preocupados com o bem-estar, saúde e estética. É composta por produtos para dietas de redução de peso e produtos que complementam refeições leves ou dietas de poucas calorias.

É possível consumir mais de um produto da LINHA BIOSLIM ao mesmo tempo?

Sem problema algum, pois dessa forma um produto irá complementar a função do outro acelerando assim seu objetivo final que é o emagrecimento saudável.

Quais as vantagens de consumir BIOSLIM SHAKE DIET?

Os shakes da Linha Bioslim podem ser usados como substitutos de refeições, pois são equilibrados nutricionalmente e permitem o controle na ingestão de calorias. Eles possuem um conjunto de vitaminas e minerais, além de possuírem proteínas e fibras.

As fibras além de auxiliarem no funcionamento do intestino são responsáveis também pela sensação de saciedade prolongada.

Se eu parar de tomar o BIOSLIM SHAKE DIET vou voltar a engordar?

Se você seguiu o programa e emagrecer através da Reeducação Alimentar e da prática de atividade física, com certeza não. Porém se voltar a ter seus hábitos antigos irá engordar novamente, o importante é ter consciência de que o cuidado com a saúde deve ser uma prática constante.

6 SUGESTÃO DE CARDÁPIOS

Os cardápios sugeridos a seguir são balanceados e foram elaborados com base na pirâmide alimentar, ou seja, estão divididos em grupos, o que facilitará quando você quiser substituir um alimento.

OPÇÃO 1	OPÇÃO 2
CAFÉ DA MANHÃ BIOSLIM SHAKE DIET (1 porção) ou Café preto sem açúcar (à vontade) 1 porção do Grupo 4 1 1/2 porção do Grupo 1 1 porção do Grupo 7 BIOSLIM CHÁ (à vontade)	CAFÉ DA MANHÃ BIOSLIM SHAKE DIET (1 porção) ou Café preto sem açúcar (à vontade) 1 porção do Grupo 4 1 1/2 porção do Grupo 1 1 porção do Grupo 7 BIOSLIM CHÁ (à vontade)
LANCHE BIOSLIM CHÁ (à vontade) 1 porção Grupo 3 1 porção do Grupo 1	LANCHE BIOSLIM CHÁ (à vontade) 1 porção Grupo 3 1 porção do Grupo 1
BIOSLIM QUITOSANA (30 min. antes do almoço)	
ALMOÇO Vegetais folhosos (à vontade) 2 porções do Grupo 2 1 porção do Grupo 6 1 porção do Grupo 5 1 porção do Grupo 7 1 porção do Grupo 1 Sobremesa: 1 porção do Grupo 3 BIOSLIM CHÁ (à vontade)	ALMOÇO BIOSLIM SHAKE DIET (1 porção) BIOSLIM CHÁ (à vontade)
LANCHE DA TARDE BIOSLIM CHÁ (à vontade) 1 porção do Grupo 1 1/2 porção do Grupo 8	LANCHE DA TARDE BIOSLIM CHÁ (à vontade) 1 porção do Grupo 1 1/3 porção do Grupo 7 BIOSLIM QUITOSANA (30 min. antes do jantar)
JANTAR BIOSLIM SHAKE DIET (1 porção)	JANTAR Vegetais folhosos (à vontade) 1 porção do Grupo 2 1 porção do Grupo 6 1 porção do Grupo 5 1 porção do Grupo 7 1 porção do Grupo 1 Sobremesa: 1 porção do Grupo 3 BIOSLIM CHÁ (à vontade)
CEIA BIOSLIM COLÁGENO (1 porção) 1 porção do Grupo 1	CEIA BIOSLIM COLÁGENO (1 porção) 1 porção do Grupo 3

Lembremos que cada opção de cardápio sugerido fornece 1200 kcal, sendo que a quantidade de calorias diárias para cada indivíduo poderá variar conforme seu metabolismo, idade, peso, altura e a prática de atividades físicas.

7 LISTA DE SUBSTITUIÇÃO*

GRUPO 1 - ARROZ, PÃES, MASSAS, BATATA	
Alimentos	Medida caseira
Bioslim Barra de Cereais	1 unidade
Arroz branco ou integral cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 1/2 unidade
Biscoito tipo "cream cracker"	5 unidades
Cereal matinal	1 xícara de chá
Macarrão cozido	3 1/2 colheres de sopa
Pão de centeio	2 fatias
Pão francês	1 unidade
Torrada	4 unidades
GRUPO 2 - VERDURAS E LEGUMES	
Abobrinha cozida	3 colheres de sopa
Berinjela cozida	2 colheres de sopa
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	4 1/2 colheres de sopa
Cenoura crua (picada)	1 colher de servir
Couve-flor cozida	3 ramos
Ervilha torta (vagem)	2 unidades
Espinafre cozido	3 colheres de sopa
Pimentão cru fatiado (vermelho/verde)	10 fatias
Repolho cozido	5 colheres de sopa
Tomate	4 fatias
Vagem cozida	2 colheres de sopa
Folhosos	à vontade
GRUPO 3 - FRUTAS	
Abacaxi	1 fatia
Banana	1 unidade
Goiaba	1/2 unidade
Kiwi	2 unidades
Laranja-pera	1 unidade
Maçã	1 unidade
Mamão - papaia	1/2 unidade
Manga	1 unidade
Melancia	2 fatias
Melão	2 fatias
Morango	10 unidades
Pera	1 unidade
Tangerina/mexericica	1 unidade
Uva Itália ou rubi	8 uvas
GRUPO 4 - LEITES, QUEIJOS, IOGURTES	
Iogurte desnatado natural	1 copo de requeijão
Leite desnatado	1 copo requeijão
Queijo tipo minas	1 1/2 fatia
Queijo prato	1 fatia
Requeijão cremoso	1 1/2 colher de sopa

GRUPO 5 - FEIJÃO/LEGUMINOSAS	
Alimentos	Medida caseira
Feijão preto cozido	1 concha média rasa
Grão-de-bico cozido	1 1/2 colheres de sopa
Soja cozida	1 colher de servir
GRUPO 6 - CARNES E OVOS	
Atum em lata	2 colheres de sopa
Bife de fígado frito	1 unidade média
Bife grelhado	1 unidade
Carne moída refogada	5 colheres de sopa
Espetinho de carne	2 unidades
Filé de frango grelhado	1 unidade
Hambúrguer grelhado	1 unidade
Omelete simples ou ovo frito	1 unidade
Peixe assado	1 filé
Salsicha	1 1/2 unidade
GRUPO 7 - ÓLEOS E GORDURAS	
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Margarina vegetal	1/2 colher de sopa
Óleo vegetal de canola, girassol, milho e soja	1 colher de sopa
GRUPO 8 - AÇÚCARES E DOCES	
Açúcar refinado	1 colher de sopa
Geléia de frutas	1 colher de sopa
Mel	2 1/2 colheres de sopa

*Consulte lista de substituição com mais opções no site www.linhabioslim.com.br



ATENDIMENTO NUTRICIONAL BIOSLIM

CRH 0800 723 8383 • sac@linhabioslim.com.br
 on-line através do site: www.linhabioslim.com.br

PROGRAMA DE REDUÇÃO DE PESO

BIOSLIM

Linha de Produtos

Dicas Saudáveis

Cálculo a sua TMB e seu IMC

Sugestão de Cardápios

Lista de Substituição



Herbarium