


Comece por um gesto
pequeno. **Mude 1 hábito.**
Que tal experimentar
uma nova receita caseira
que aquece o coração?

MUDE 1 HÁBITO. EXPERIMENTE NOVAS RECEITAS

**MUDE 1
HÁBITO**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Vales do Taquari
e Rio Pardo



+
+
**Quer mudar
os seus
hábitos?
A Unimed
te ajuda ;)**

Acesse o site do
Espaço Viver Bem
e encontre tudo o que
você precisa para cuidar
da sua saúde e viver
com mais bem-estar.



unimedvtrp.com.br/viverbem

O cuidado com a saúde começa com pequenas mudanças. Conheça os pilares do movimento Mude1Hábito:

**MUDE1
HÁBITO**



Alimentos do Bem

Uma boa alimentação é a base para uma vida com mais qualidade e saúde. E você não precisa fazer nenhuma mudança drástica. Experimente algo novo, um prato mais colorido ou uma receita caseira.



Equilíbrio

É preciso olhar para dentro e se conhecer para então buscar mais bem-estar. Comece com algo pequeno. Tente fazer o que você sabe de um jeito diferente.



Movimento

Você já deve ter ouvido a frase “corpo são, mente sã”. Manter seu corpo em movimento torna os dias mais leves e ainda traz muitos benefícios para a saúde. Exercite-se por 30 minutos, todos os dias.



Mobilize

Grandes mudanças começam pequenas. Existem várias formas de cuidar do planeta e da sua comunidade: Você pode reduzi o uso de recursos naturais, por exemplo. Seus hábitos são capazes de transformar o mundo à sua volta.

RECEITAS PRÁTICAS

Bolinho de brócolis	05
Muffins de ovos e legumes	06
Grão-de-bico crocante.....	07
Pão de micro-ondas	08
Panqueca de aveia.....	09
Pão sem glúten na frigideira	10
Chips de batata-doce	11
Pão de queijo de batata-doce	12
Biscoito de banana com amendoim	13
Barra de cereal caseira	14
Bolo de caneca	15
Sorvete de manga com frutas.....	16
logurte funcional	17





BOLINHO DE BRÓCOLIS



INGREDIENTES:

1 cabeça de brócolis com o talo
2 dentes de alho
1/4 copo de farelo de aveia
1 ovo
1/4 copo de queijo branco de sua preferência
Sal e pimenta preta a gosto



MODO DE PREPARO:

Cozinhe o brócolis por 2 minutos em uma panela com água. Após cozinhar, pique o brócolis em pequenos pedaços. Em uma bacia, misture todos os ingredientes. Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente. Leve para assar em forno médio a 180°C, por cerca de 10 a 15 minutos.



05



A photograph of several muffins in white paper liners, filled with a mixture of eggs, vegetables, and chicken, served on a wooden board. The muffins are golden brown and topped with a green herb sauce.

MUFFINS DE OVOS E LEGUMES



INGREDIENTES:

1 ovo para cada muffin em média
Legumes diversos picados com talos
Tempero verde a gosto
Frango desfiado (opcional)



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes dentro de forminhas de silicone, bata os ovos com auxílio de um garfo (não bater muito, somente o suficiente para misturar a clara e a gema) e tempere a gosto. Despeje os ovos batidos sobre os recheios que estão nas forminhas. Deixe assar a 220°C, por aproximadamente 30 minutos.





GRÃO-DE-BICO CROCANTE



INGREDIENTES:

2 xícaras de grão-de-bico al dente
1 colher sopa de cominho em pó
1 colher sopa de páprica doce
Raspas de 1 limão
3 colheres sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°C. Escorra o grão-de-bico cozido em uma peneira. Transfira para uma assadeira antiaderente. Regue com o azeite e salpique com o cominho, a páprica, o sal e a pimenta-do-reino moída na hora. Misture bem os temperos ao grão-de-bico usando uma espátula. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos. Retire do forno, misture as raspas de limão e sirva a seguir.

Guarde em potes com fecho hermético.
Pode ser consumido como petisco ou lanche.





PÃO DE MICRO-ONDAS



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado ou água
- 2 colheres de chá de fermento



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos. Após, você pode torrar na torradeira, se preferir. Recheie a gosto com frango desfiado ou ricota e tomates.





PANQUECA DE AVEIA



INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 2 ovos
- 1 colher de chá de chia (opcional)



MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Após prepare a panqueca em frigideira antiaderente e recheie (sugestões: queijo branco ou frango desfiado ou banana picada).





PÃO SEM GLÚTEN NA FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

400 gramas de batata-doce (cozida e amassada)
1 colher de chá de sal
1 xícara de chá de farinha de arroz
½ xícara de chá de polvilho doce
1 colher de sopa de fermento químico
1 ovo
Frango desfiado para rechear



MODO DE PREPARO:

Em um recipiente adicione a batata amassada, o sal, a farinha de arroz, o polvilho doce, o fermento, o ovo e misture bem até formar uma massa que desgrude das mãos. Abra uma parte da massa com a palma da mão, acrescente um pouco do frango, coloque um pouco de ricota ou queijo tipo minas em cima e feche o pão com a outra parte da massa. Em uma frigideira untada com um pouco de azeite, coloque a massa, tampe a panela e deixe dourar dos dois lados.



10





CHIPS DE BATATA-DOCE



INGREDIENTES:

- 2 batatas-doces
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal e pimenta preta (opcional)



MODO DE PREPARO:

Descasque as batatas-doces. Corte em fatias finas. Arrume em uma assadeira sobre o papel manteiga, pincele o azeite de oliva, tempere com sal e pimenta a gosto e asse a 180°C por cerca de 50 minutos, até que estejam crocantes e douradas, tomando cuidado para não queimá-las. O chips é uma boa opção para consumir em um lanche, juntamente da fruta.

Variações: Abobrinha, cenoura, entre outros.





PÃO DE QUEIJO DE BATATA-DOCE



INGREDIENTES:

500g batata-doce cozida
300g de farinha integral
200g polvilho azedo
50ml de azeite de oliva
1 xícara de queijo ricota
2 colheres de sopa de ervas desidratadas (pode ser salsinha, orégano...)
½ xícara de água (aproximadamente)
Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata-doce e coloque em um recipiente para amassar ainda quente. Adicione o polvilho azedo e a farinha integral, o queijo, o azeite, as ervas e o sal e misture muito bem até obter uma massa homogênea. É provável que a massa fique um pouco esfarelenta neste momento, é possível acrescentar água até que ela fique mais integrada. Assim que a massa estiver no ponto, modele as bolinhas. Para assar, preaqueça o forno, forre uma forma com papel manteiga e acomode os pães de queijo. Asse a 180°C por 30 a 40 min. Os pães de queijo podem ser congelados.





BISCOITO DE BANANA COM AMENDOIM



INGREDIENTES:

1 banana prata média amassada
1 colher de sopa de pasta de amendoim
1 colher de sobremesa de canela
1 xícara de farinha de aveia
Amendoim torrado



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, decore com amendoim torrado e coloque na forma untada. Leve ao forno para assar por 30min a 180°C.





BARRA DE CEREAL

CASEIRA



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- 2 claras
- ¼ xícara de uva passa
- 1 banana amassada
- 3 colheres de sopa de mel (ou adoçante natural)



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher. Corte as barrinhas antes de levar ao forno. Coloque para assar em forno preaquecido (180°C a 200°C) por cerca de 15 a 20 minutos. Retirar as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.





BOLO DE CANECA



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 banana madura amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de café de fermento para bolo



MODO DE PREPARO:

Em uma caneca grande, misturar todos os ingredientes. Leve ao micro-ondas em potência máxima por 3 minutos.



15





SORVETE DE MANGA COM FRUTAS



INGREDIENTES:

Creme de manga:

- 1 manga congelada
- 1 unidade de iogurte natural

Salada de frutas:

- 1 banana prata em rodela
- 2 fatias de abacaxi picadas
- 2 fatias de mamão picadas
- Morangos cortados ao meio no comprimento



MODO DE PREPARO:

Bata as mangas congeladas em pedaços no liquidificador com o iogurte até obter um creme. Distribua em recipientes e adicione as frutas da sua preferência, picadas, sobre o creme e, por cima, plantas alimentícias (capuchinha, amor perfeito...)





IOGURTE FUNCIONAL



INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 6 colheres de sopa de leite desnatado ou bebida vegetal
- 1 banana
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 colher de chá de chia

Sugestões de combinações:

- Maçã + canela + chia + iogurte
- Banana + aveia + cacau pó + iogurte
- Laranja + aveia + nozes + iogurte



MODO DE PREPARO:

Coloque no fundo de um pote a aveia em flocos umedecida com leite desnatado ou bebida vegetal. Adicione $\frac{1}{2}$ banana picada por cima (pode substituir por morango, damasco, ameixa-preta, manga, maçã ou laranja). Distribua meio pote de iogurte misturado com chia. Coloque a outra metade da banana picada e cubra com o restante do iogurte.



PRATICAR ATIVIDADES EM GRUPO, COM OS AMIGOS E FAMILIARES, TORNA O PROCESSO DE MUDANÇA MUITO MAIS LEVE E DIVERTIDO.

CONHEÇA TODAS AS ATIVIDADES DISPONÍVEIS E TRANSFORME SUA ROTINA EM BUSCA DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.



MOVIMENTO

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Mande o sedentarismo para longe com o apoio dos nossos educadores físicos e coloque corpo e mente em movimento.



ALIMENTOS DO BEM

APRENDA COM AS NUTRICIONISTAS RECEITAS SAUDÁVEIS

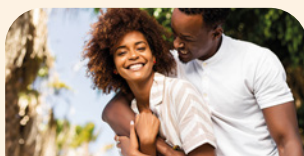
Escolha os melhores ingredientes e tenha uma rotina mais saudável. Uma alimentação balanceada é a base de uma vida equilibrada.



EQUILÍBRIO

BEM-ESTAR E EQUILÍBRIO EMOCIONAL

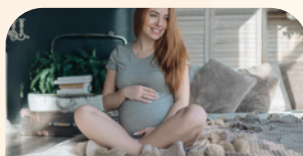
Sinta-se acolhido(a) pela equipe de psicólogos nos nossos espaços de fala e escuta que buscam bem-estar e saúde emocional.



JEITO DE CUIDAR

INSPIRAR E FORTALECER O CUIDADO INTEGRAL COM A SUA SAÚDE

Atividades multiprofissionais que desenvolvem habilidades para mudar hábitos e incentivam a levar uma vida mais saudável.



PROGRAMA MEU BEBÊ

ACOMPANHE SUA GESTAÇÃO, SEMANA A SEMANA

É preciso muito cuidado com a saúde da mamãe, para garantir o melhor para o bebê. Pensando nisso, preparamos um material para cuidar de você.

unimedvtrp.com.br/viverbem

mingau de aveia

*Um conversa rápida e nutritiva
para melhorar o seu dia. Saúde,
mudança de hábitos, social,
esporte, nutrição, natureza
e qualidade de vida.*



Ouça o podcast aqui

GRANDES MUDANÇAS COMEÇAM PEQUENAS



SIGA A @UNIMEDVTRP NAS REDES SOCIAIS!

ACOMPANHE OS EVENTOS, RECEBA DICAS E ORIENTAÇÕES EM
SAÚDE PARA MUDAR HÁBITOS E VIVER COM MAIS QUALIDADE.



GRANDES MUDANÇAS COMEÇAM PEQUENAS

*Todo atleta começa amador. Todo cientista começa curioso.
Todo médico começa como alguém comum que se preocupa.*

*Em um dia, você está só tentando algo novo. No outro,
seu hábito é capaz de transformar o mundo à sua volta.*

COMECE COM ALGO PEQUENO. MUDE 1 HÁBITO.

*Substitua o fast food por uma receita caseira que alimenta o coração.
Exercite-se por 30 minutos, todos os dias. Lave o rosto e beba água antes
de checar as notificações pela manhã. Monte um prato mais colorido.
Elogie alguém que você admira. Apoie o comércio local, as pessoas
que você conhece pelo nome.*

TENTE FAZER O QUE VOCÊ SABE

DE UM JEITO DIFERENTE.

*Fluir faz parte da mudança e tá tudo bem em mudar.
Afinal, **mudar 1 hábito muda tudo.***

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**MUDE 1
HÁBITO**

