

E B O O K

Como manter rotina, prazer e saúde no mês mais intenso do ano

# VIVA DEZEMBRO

*Guia prático para  
viver dezembro com  
equilíbrio*



---

# Seja bem vindo (a)!

Se você já tentou manter uma alimentação equilibrada, mas percebeu que no fim do ano tudo parece sair do controle — falta de tempo, fome fora de casa, rotina bagunçada, eventos, cansaço acumulado — **então este ebook é para você.**

**Viver dezembro de forma leve** não significa seguir dietas rígidas ou evitar as comidas que você ama, mas sim criar um sistema simples e real, que te ajude a fazer boas escolhas mesmo em dias diferentes e cheios. Quando sua rotina está alinhada ao que você deseja para si, as festas deixam de ser um “problema” e passam a ser apenas parte natural da vida.

Neste guia, você vai aprender práticas simples e realistas para viver o fim do ano com mais leveza: como se organizar no dia a dia, fazer escolhas conscientes nas festas, manter a hidratação, lidar com a ansiedade alimentar e evitar erros comuns que prejudicam sua constância.

Você não precisa escolher entre “aproveitar tudo” e “perder seus hábitos”.

**Aqui, você aprende a equilibrar prazer e cuidado — do seu jeito, na sua rotina.**



## Sobre a Nutri por trás do ebook

---

Olá, me chamo

# Karis Máximo

Sou nutricionista clínica e gestora de planejamento de cardápio, com um objetivo claro: ajudar meus pacientes a alcançarem seus objetivos de saúde e bem-estar através de uma alimentação equilibrada e personalizada, que os levem a viver uma vida PLENA.

Acredito que hábitos simples e consistentes são a base para uma vida saudável, especialmente quando a rotina fica mais cheia, como acontece no fim do ano.

E claro: se alimentar vai muito além de “comer certinho”. É nutrir seu corpo, sua energia, sua mente, sua vida. Mas com a correria de dezembro, compromissos, viagens e festas, essa constância pode parecer difícil. Por isso, ter estratégias possíveis, alternativas práticas e consciência nas escolhas torna tudo mais leve.

Neste ebook, você vai encontrar orientações simples e eficazes para aproveitar o fim do ano com equilíbrio — sem restrições, sem culpa e sem perder o prazer. Minha intenção é que você encontre aqui clareza, acolhimento e ferramentas reais para cuidar de você enquanto vive esse período tão especial.

Desejo uma **ótima leitura** e que este e-book seja um **guia para uma jornada alimentar mais leve e saudável!**

---



# INTRO

---

**Dezembro chega e, junto com ele, a sensação de que “tudo sai do controle”.** São encontros, viagens, ceias, confraternizações, testes de paciência, cansaço acumulado... **e claro: muita comida.**

Mas aqui vai a verdade que quase ninguém te conta: **você não precisa escolher entre “aproveitar tudo” ou “estragar seu processo”.**

Existe um espaço no meio — o espaço da consciência, da intenção e da leveza.

É aqui que você aprende a viver o fim do ano de um jeito saudável e real, sem dietas, sem culpa e sem peso emocional.

# 01 - O BÁSICO QUE TE MANTÉM NO RITMO (mesmo quando o resto bagunça)



O fim do ano muda sua rotina. E tudo bem.

Mas existe um conjunto pequeno de hábitos que, quando mantidos, te ajudam a não perder o equilíbrio — mesmo com mais eventos, jantar fora e horários confusos.

São eles:

- 1. Hidratação**
- 2. Refeições base**
- 3. Movimento diário**
- 4. Sono**

# 01 - O BÁSICO QUE TE MANTÉM NO RITMO

---

## HIDRATAÇÃO

Seu corpo precisa de água para regular fome, energia e metabolismo. Quando você se hidrata pouco, a vontade de beliscar aumenta.

🎯 Meta realista: beba água ao acordar + tenha uma garrafinha por perto. Não precisa complicar.

## REFEIÇÕES BASE

O maior erro de dezembro é “pular o dia” para compensar as festas. Isso só te deixa com mais fome, ansiedade e vontade de comer sem controle.

- ✓ Comece o dia com uma refeição simples.
- ✓ Mantenha 2 refeições principais equilibradas.

## MOVIMENTO DIÁRIO (o que der)

Não precisa treinar pesado. A ideia aqui é manter seu corpo ativo de alguma forma, para não gerar aquela pausa gigantesca até o retorno as atividades.

O segredo não é intensidade — é continuidade.

## SONO

Ahh, o tão subestimado poder de um sono de qualidade!!

Dormir mal aumenta fome, irritabilidade e compulsão por açúcar. No fim do ano, tente ao menos manter horários consistentes, quando possível.

# 01 - O BÁSICO QUE TE MANTÉM NO RITMO

---

## CHECKLIST:

- bebi água suficiente?
- comi um prato colorido hoje?
- me movimentei ao menos 30 minutos?
- dormi minimamente bem?
- fiz uma pausa consciente antes de comer por emoção?

Se você manter **3 dos 5**, você já está no caminho certo.



# 02 - HIDRATAÇÃO INTELIGENTE PARA OS DIAS QUENTES E CORRIDOS



A maioria das pessoas chegam em dezembro desidratadas – e sem perceber.

O calor aumenta, os dias ficam mais cheios, você sai mais de casa, pula horários, dorme menos... e a água acaba ficando em segundo plano.

## **O resultado aparece rápido no corpo:**

- dor de cabeça
- inchaço
- sensação de fome aumentada
- retenção de líquidos
- cansaço e perda de energia
- pele opaca e sem viço
- raciocínio lento
- vontade exagerada por doces

## 02 - HIDRATAÇÃO

---

**E o mais curioso:** muitas vezes você acredita que está com fome, quando na verdade está apenas sedenta. A desidratação leve confunde os sinais do corpo, aumentando a vontade de beliscar e dificultando a saciedade.

### Afinal, quanto você realmente precisa beber?

Uma boa referência é consumir em média **30–35 ml** por quilo de peso.

Mas não se apegue a isso somente. Lembre-se: a conta importa menos do que a constância.

Não é sobre metas perfeitas. Você precisa focar em manter o corpo abastecido. Não adianta passar o dia sem beber 1 gole e chegar a noite e beber 2l de uma vez (haha).

👉 **Aqui vai o “pulo do gato”**



#### 1. Comece o dia com um copo de água

Antes de olhar o celular, antes do café, antes de qualquer coisa. Isso já “acorda” o corpo e ativa o metabolismo.

#### 2. Tenha uma garrafinha que você realmente gosta

Sim, isso faz diferença.

Garrafas leves, bonitas e com tampa fácil de abrir aumentam a adesão. (É psicológico, mas funciona!)

#### 3. Dê sabor sem açúcar

Colocar frutas, ervas e especiarias transforma a água em algo prazeroso, não obrigatório.

#### 4. Regra do equilíbrio nas festas

A cada 2 drinks → 1 copo de água.

Reduz inchaço, cansaço e aquela ressaca física e alimentar do dia seguinte.

## 02 - HIDRATAÇÃO

---

### 5. Água por “pontos de rotina”

Associe água a momentos fixos:

- ao acordar
- antes do almoço
- antes do jantar
- durante o treino
- ao arrumar a bolsa antes de sair

Esses gatilhos automáticos mantêm a hidratação mesmo sem esforço mental.

## ✨ Hidratação não é detalhe – é base

Quando você se mantém hidratado, tudo melhora: digestão, saciedade, pele, disposição, retenção, humor e até o sono.

É uma das estratégias mais simples e poderosas para viver um dezembro leve, mesmo com festas, calor e correria.

**Seu corpo agradece — e você sente a diferença.**

# 03 - COMO APROVEITAR AS FESTAS SEM EXAGEROS E SEM CULPA



***Você não precisa evitar a comida da festa.  
Você só precisa escolher com intenção.***

Fim de ano não é para sofrer — é para celebrar.

E você pode, sim, aproveitar tudo o que ama sem perder o equilíbrio e sem carregar culpa depois.

A chave não está em evitar comida de festa, e sim em escolher com intenção, de um jeito que respeite o seu corpo, sua fome e o seu prazer.

A seguir, você encontra estratégias práticas que funcionam na vida real, mesmo em festas longas, mesas fartas e famílias insistentes.

### Priorize o que você realmente ama

O maior erro das ceias é “comer por comer”.

Antes de encher o prato, pergunte-se:

**O que aqui realmente vale a pena para mim?**

- o prato especial da sua avó
- aquela sobremesa que só aparece no Natal
- o salgado favorito da família
- uma receita tradicional que tem afeto envolvido

Esses alimentos merecem espaço no seu prato — não o refrigerante que você toma todo dia ou aquela comida que nem te encanta tanto.

Escolher é um ato de autocuidado.

E você não precisa provar tudo só porque está na mesa.

### Coma devagar e com presença

Nas festas, todo mundo come rápido — conversando, rindo, levantando, brindando — e o corpo não acompanha.

Quando você desacelera:

- sente mais o sabor
- percebe melhor sua saciedade
- evita comer além da conta
- aproveita de verdade o momento

Faça um micro ritual:

- ☞ Respire antes da primeira garfada.
- ☞ Observe o aroma, a textura, o tempero.
- ☞ Mastigue com calma.

## 03 - APROVEITANDO SEM EXAGEROS E SEM CULPA

---

**Lembre-se:** a experiência é parte da celebração, e não uma prova de quem come mais rápido.

### Método 3/4: equilíbrio fácil e sem regras rígidas

Pense o seguinte:  $\frac{3}{4}$  do seu prato será composto por comidas “normais”. Proteína, salada, um arroz...  
 $\frac{1}{4}$  do prato → comidas especiais.

Não exclua a salada e alimentos que trazem saciedade. Isso permite que você coma o que ama, sem transformar a ceia inteira em “dia do exagero”.

Vamos entender na prática como pode ser feito?

1. **Comece pela proteína** — ela dá saciedade.
2. **Acrescente vegetais** — trazem volume e equilíbrio.
3. **Por último, os pratos típicos que você ama** — assim você escolhe com intenção, não com impulsividade.
4. **Sirva no prato, não belisque direto da mesa.** Isso evita perder o controle sem perceber.

### Frases que te devolvem o controle

Quando estamos cercadas de comida e pessoas oferecendo mais e mais, frases simples ajudam a reconectar você ao seu propósito:

- “Eu posso comer... mas eu quero?”
- “Não preciso aproveitar tudo hoje. Amanhã existe.”
- “Escolho estar bem agora e depois também.”
- “Eu mereço me sentir bem.”

Quando você muda o diálogo interno, muda a forma de comer.

---

## 03 - APROVEITANDO SEM EXAGEROS E SEM CULPA

---

### Como lidar com a pressão da família – com gentileza (e firmeza)

No Brasil, dezembro vem acompanhado de frases como:

**“Come mais um pouquinho!”**

**“Só hoje não faz mal!”**

**“Você nem precisa fazer dieta!”**

Aqui vão respostas prontas — educadas, leves e que te mantém no controle:

- “Tá tão gostoso que quero comer com calma.”
- “Vou esperar a fome voltar para aproveitar melhor.”
- “Meu corpo fica melhor assim.”
- “Já estou satisfeita, obrigada!”

#### **Lembre-se:**

Gentileza não é submissão.

E firmeza não precisa ser agressiva.

Você pode honrar seus objetivos sem desrespeitar ninguém — e sem se desrespeitar.



# 04 - O DIA SEGUINTE (SEM DETOX, SEM CASTIGO)



O dia seguinte costuma ser o momento em que muita gente surta e pensa:

**“Preciso compensar!”**

**“Fiz tudo errado!”**

**“Hoje não vou comer nada.”**

Mas isso só cria um ciclo de culpa, compulsão e mais exageros.

***Seu corpo não precisa de castigo.  
Ele precisa de normalidade.***

## 04 - O DIA SEGUINTE (SEM DETOX, SEM CASTIGO)

---

### Como fazer um “dia seguinte leve” de verdade

#### **Hidratação reforçada**

Ajuda a diminuir inchaço, regular o intestino e melhorar o bem-estar.

#### **Café da manhã simples**

Fruta + proteína → combinação leve, nutritiva e suficiente.

#### **Prato colorido no almoço**

Proteína + legumes + carboidrato → comer “normal” é o que regula o corpo.

#### **Movimento (mesmo que leve)**

Caminhar 20 minutos já ajuda na digestão e no humor.

#### **Evite industrializados**

Seu corpo precisa de descanso digestivo, não de radicalismo.

#### **Volte para o básico — não para a culpa.**

Um dia não te engorda.

O que pesa é a culpa que te desconecta do seu corpo.



# EXERCÍCIOS E REFLEXÕES DO MÉTODO PLENA



O emagrecimento (e a mudança de hábitos) não é só sobre o que você come.

É sobre como você se sente, como escolhe e como se percebe.

Por isso, selecionei exercícios **simples, profundos e transformadores**, para você praticar em qualquer lugar.

## ***Pausa da Intenção (10 segundos)***

Antes de comer, respire e pergunte:

- Estou com fome?
- É vontade?
- É emoção?
- É cansaço?
- O que eu realmente preciso agora?

Esses 10 segundos podem mudar comportamentos automáticos.

## ***Escuta do Corpo***

Observe:

- O que acontece quando eu como devagar?
- Quais alimentos me dão mais energia e leveza?
- Como meu corpo reage depois de cada refeição?

A consciência constrói escolhas melhores.

## ***Anotações Intencionais***

Use o papel (ou o bloco de notas) como ferramenta de clareza:

- “Hoje, escolho...”
- “Percebi que...”
- “Quero melhorar...”
- “Meu corpo pediu...”
- “Hoje me senti...”

Essa ferramenta ajuda a transformar pensamentos em plano de ação



# Boa sorte!

Dezembro não precisa ser um caos.  
Não precisa ser pausa, e muito menos  
punição.

Você pode viver esse período com leveza,  
fazendo escolhas reais e mantendo hábitos  
importantes — sem abrir mão do prazer, da  
mesa, da família e dos momentos  
especiais.

**O equilíbrio existe. E ele é muito mais  
possível do que parece.**

Se gostou desse material, compartilhe  
com seus familiares e amigos.

E se você deseja se aprofundar, entender  
seu corpo e transformar sua relação com  
a comida de forma definitiva, eu te  
recebo no **Método Vida Plena**.

Para me conhecer mais, me siga no  
instagram e confira o site.

**Com carinho,**  
Karis Máximo - mas pode me chamar de  
sua nutri!

@karismaximo.nutri

<https://nutrikarismaximo.com.br>