



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : Projeto de Vida Futura (PDCA)

O que é PDCA e Projeto de Vida Futura?

O Ciclo PDCA é uma ferramenta que facilita a tomada de decisões visando garantir o alcance das metas necessárias.

Utilizando o PDCA para o emagrecimento saudável:

1. **PLAN**, de planejar – estabelecer os objetivos e processos necessários para realizá-los.

Exemplo: ter o objetivo de melhorar a saúde reduzindo o peso corporal.

Escreva seus objetivos:

- a.
- b.
- c.

2. **DO**, fazer e executar – implementar as ações necessárias.

Exemplo: realizar caminhada diária por 30 minutos

Escreva seus objetivos:

- a.
- b.
- c.

3. **CHECK** – checar, verificar – monitorar se os resultados estão de acordo com o planejamento.

Exemplo: 2ª feira - caminhada de 30 minutos, 3ª feira – caminhada de 35 minutos, 4ª feira – caminhada de 31 minutos.

Escreva seus objetivos:

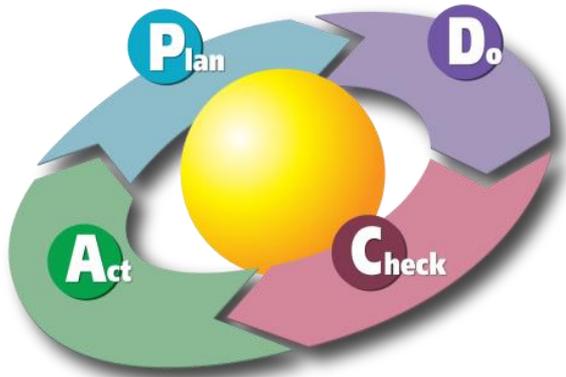
- a.
- b.
- c.

4. **ACT** – agir , executar – ações para promover continuamente a melhoria.

Exemplo: No final da caminhada diária de 30 minutos, alongamento das pernas por 10 segundos.

Escreva seus objetivos:

- a.
- b.
- c.



O que é PDCA e Projeto de Vida Futura?

Quanto ao Projeto de Vida Futura, crie metas de como você está hoje e como deseja ficar.

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....



Sopa de carne com legumes

350 gr de coxão duro

2 e ½ litros de água

3 batatas médias

2 cenouras grandes

1 chuchu descascado e picado

250 gr de repolho picado

150 gr de vagens limpas e cortadas em pedaços

1 xícara (chá) de ervilhas em grão

Modo de preparo

1 cebola cortada em rodelas

1 dente de alho

2 tomates sem pele picados

Sal

1. Ponha a carne em cubos grandes em uma panela quente, deixe refogar. Adicione a cebola, alho e tomate, refogue. Acrescente água quente até metade da panela. Cozinhe por uma hora. Acrescente as batatas, as cenouras, o chuchu e as vagens. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Junte as ervilhas e deixe cozinhar por mais 10 minutos ou até os legumes ficarem macios.





Sucesso

