

## Sessão 16

### O Participante como Especialista e Activista do Controlo do Peso

#### Sumário

- Análise Crítica das Opções Disponíveis para Perder Peso
- Perda ou Manutenção do Peso: Diferenças e Semelhanças
- Estratégias Essenciais para a Gestão do Peso a Longo Prazo

#### Comentário

Esta sessão focou-se na perspectiva a longo prazo da manutenção do peso perdido, salientando a necessidade de mudança de objectivos e de estratégias nesta fase, com destaque para a prática do exercício físico. Ter uma estratégia a longo prazo exige também algum bom senso e ponderação ao nível das exigências pessoais, de modo a não comprometer a motivação pessoal para dar continuidade às conquistas já alcançadas!

#### O Participante como Especialista e Activista do Controlo do Peso

##### Análise Crítica das Opções Disponíveis para Perder Peso

##### Dietas, Suplementos e Substitutos de Refeição



#### Perspectivas Futuras...

- Estratégias Essenciais para a Gestão do Peso a Longo Prazo
- Perda ou Manutenção do Peso: Diferenças e Semelhanças

#### Manutenção... Que Estratégias?

- Definir o **padrão de peso** a ser mantido
- Estabelecer um sistema de **monitorização do peso**, prático e passível de ser mantido
- Aprender a conhecer e interpretar **alterações corporais**
- Saber **quando e como** agir de forma rápida (a importância dos planos de contingência)

#### Actividade Física + Auto-Conhecimento

...aliados fundamentais!



#### Recursos (Links e Livros)

- **Thin For Life.** Fletcher, A. M. (1994). Houghton Mifflin Company, Nova Iorque.
- <http://www.annemfletcher.com/>
- <http://www.pesoemedia.com>