



COMO TRANSFORMAR A RECOMENDAÇÃO DO SEU NUTRICIONISTA EM UM HÁBITO¹⁻⁵

Pequenas mudanças na rotina **ajudam a facilitar o consumo diário do suplemento nutricional**, conforme orientação do seu nutricionista.



Criar um hábito é mais fácil do que depender da memória.



Consumir o **suplemento nutricional todos os dias** não depende apenas da motivação.



Quando o comportamento acontece sempre no mesmo contexto, **ele tende a se tornar automático com o tempo**, facilitando sua manutenção.

Confira algumas estratégias que podem ajudar na adaptação da rotina:

Escolha um horário fixo



Consumir o suplemento nutricional sempre no mesmo momento ajuda o cérebro a transformar a ação em um processo automático.

Sugestões:



Como complemento de todo café da manhã.



No complemento do lanche da tarde.



Após a caminhada.



Antes de dormir.



Associe o suplemento nutricional a um hábito que você já possui

É mais fácil criar um novo hábito quando ele acontece logo após uma **atividade que já faz parte da sua rotina**.

Essa estratégia é conhecida como **planejamento de implementação** e aumenta a probabilidade de executar comportamentos planejados.²

Exemplos:



Assim que acordar.



Depois da caminhada.



Depois de tomar os medicamentos, quando necessário.



Depois da fisioterapia.

2



Deixe o suplemento nutricional em um local visível

O **ambiente influencia** nossos comportamentos.

Manter o suplemento nutricional em um **local visível funciona como um lembrete natural** e reduz a dependência da memória para lembrar do consumo diário.

Exemplos:



Bancada da cozinha.



Próximo à cafeteira.



Mesa do café da manhã.

3



Sempre respeite as orientações de armazenamento descritas na embalagem.



Planeje antes que o suplemento nutricional acabe

- ✓ **Planejar pequenas ações** ajuda a evitar interrupções no tratamento nutricional.
- ✓ Acompanhe quando a embalagem estiver terminando e **inclua o suplemento nutricional na lista de compras antes que ele acabe completamente**.
- ✓ Quando possível, mantenha uma **embalagem reserva**.

4

Descubra a forma que funciona melhor para você



Cada pessoa possui **preferências diferentes**.

Converse com seu nutricionista sobre maneiras de incluir o suplemento nutricional na rotina que sejam agradáveis e **compatíveis com seus hábitos diários**.

Quando o comportamento é percebido como fácil e **prazeroso**, aumenta a chance de **mantê-lo ao longo do tempo**.

Exemplos:



Gelado.



No lanche.



Em preparações salgadas.



Em vitaminas (quando orientado pelo nutricionista).

5



Esqueceu um dia? Retorne normalmente.

Esquecimentos acontecem. O mais importante é **retomar a rotina na próxima oportunidade**.

Pequenos deslizes fazem parte do processo de mudança de comportamento e **não devem ser motivo para abandonar o tratamento nutricional**.



Pequenos hábitos constroem grandes resultados

A regularidade é mais importante do que a perfeição.

6

*Este material é uma ferramenta de apoio às orientações individualizadas do nutricionista. O suplemento nutricional deve ser utilizado conforme recomendação do profissional de saúde. Material técnico-científico destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a reprodução total e/ou parcial. Julho/2026.

Referências: 1. Phillippa Lally, Benjamin Gardner. Habit formation and behavior change. Health Psychology Review. 2025. 2. Peter M. Gollwitzer. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist. 1999;54(7):493-503. 3. Susan Michie, Maartje M. van Stralen, Robert West. The Behaviour Change Wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implementation Science. 2011;6:42. 4. Susan Michie, Lou Atkins, Robert West. The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. Silverback Publishing; 2014. 5. Hayden B. Bosworth et al. Health Behavior Change and Treatment Adherence: Evidence-Based Guidelines for Improving Healthcare. Springer; 2018.