

Qual a importância de se planejar? Você já parou para pensar que todas as decisões importantes da sua vida foram tomadas através de alguns pensamentos, uma anotação aqui ou ali no papel e você chegou a conclusão que aquilo que você escolheu era de fato o melhor para sua vida.

Então, **você sabia que o planejamento é um dos aliados mais importantes de quem deseja ter sucesso no cross training? E que um dos fatores que mais precisa de sua atenção e planejamento é sua alimentação? É sobre isso que vamos falar agora, como o planejamento faz toda diferença nos seus resultados!**

Por que planejar sua alimentação?

Planejamento tem uma ligação enorme com a organização de sua vida. Você com certeza se organiza acerca de inúmeras coisas diariamente, qual caminho pegar pro trabalho, quais decisões tomar para o fim de semana entre outras coisas. **Então me conta, porque você ainda não faz isso com sua alimentação?**

Você sabia que outros pontos desregulados podem prejudicar a forma que você se alimenta e as escolhas que você faz? Por exemplo, você dorme bem? Quantas horas você dorme? Se é daqueles que fica até tarde da noite grudado na tela do celular e sempre faz aquele pequeno assalto à geladeira, saiba que isso só te prejudica!

O planejamento alimentar começa a partir do momento que você entra no supermercado para realizar suas compras. Se você é daqueles que só pensa no que comprar para comer quando está chegando no caixa para pagar, está muito errado. **Se você quer ter um resultado positivo em sua dieta e complementar o sucesso dela com seu programa de treino, você precisa saber o que comprar para comer antes mesmo de entrar no supermercado.**

Se a sua dieta é muito regulada ou se você tem restrição a alguns alimentos para não cair em tentação, separe alguns minutos do seu fim de semana para fazer um plano alimentar, visando planejar qual será seu cardápio durante a semana. **Comer bem é importante, e o primeiro passo para fazer isso é planejando.**

Como um planner pode me ajudar nessa?

Se você é daquelas pessoas que sofre muito com organização e não consegue resolver isso de jeito nenhum, porque não pedir uma ajuda? E o melhor, não precisa ser uma ajuda humana ou das máquinas, é uma ajuda na base do antigo papel e caneta! **O planner pode te ajudar a organizar as coisas de uma forma**

simples e fácil, feitas por você mesmo e que marcam mais. Você pode usar o planner para organizar sua rotina alimentar de forma diária, semanal, mensal e até anual se você quiser um super desafio.

LEMBRETE IMPORTANTE: NÃO CONFUNDA UM PLANNER COM UMA AGENDA!

O planner é uma forma de organização que oferece bem mais possibilidades e formatos diferentes de orientar sua vida. E você pode fazer isso para todas as áreas dela. Quer organizar sua rotina alimentar e de exercícios? Clique [AQUI](#) para baixar o seu planner da Cross Life e organizar sua rotina alimentar e seu programa de exercícios!

Dicas para planejar sua alimentação

Quer começar a planejar sua alimentação? Como ninguém consegue nada sozinho, te damos algumas dicas de como planejar seu cardápio de maneira simples, prática e bonita!

1. **Encha seu carrinho de comidas saudáveis e naturais!** Uma das coisas que pode te ajudar bastante a organizar sua alimentação é fazer sua lista de compras baseada em alimentos saudáveis. **Assim você não corre o risco de chegar na frente da gôndola e só escolher besteiras para comer.** Você pode perder 10 minutos fazendo uma listinha e colocando ela em prática!
2. **Depois de comprar tudo de saudável possível e que se encaixe com sua dieta, chegou a hora de planejar o que você vai comer.** Como a maioria das pessoas, **você não tem muito tempo para separar o que vai comer nos dias seguintes, isso é o que causa muitos dos assaltos a geladeira durante as madrugadas** e a comilança de besteiras durante o dia. Por isso, **utilize seu planner para já organizar seu cardápio da semana.**
3. **Acompanhe seu desempenho.** Saber o que você está fazendo de correto e o que precisa melhorar é tão importante quanto fazer o planejamento. Se você conseguir unir esses dois fatores tão importantes, o sucesso é mais do que garantido!

Gostou de aprender mais sobre a importância do planejamento alimentar? Para não esquecer, clique [AQUI](#) para ter seu planner especial da Cross Life, dê o primeiro passo da forma correta! Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!