## Leia cuidadosamente o texto a seguir e preencha o PM Canvas para o projeto referido, sem inventar nenhum dado novo. Algumas caixas do PM Canvas podem ficar vazias.

PROJETO EU MAGRO!

Estou preocupado com o meu excesso de peso. Meu colesterol tem aumentado, minha mobilidade está ficando cada vez mais reduzida. Minha imagem está mal cuidada. As minhas roupas não cabem mais em mim.

Resolvi então montar um projeto para emagrecer. Quero emagrecer 10 kg com saúde até 28 de fevereiro de 2015, tendo apoio multidisciplinar e incorporando hábitos saudáveis, gastando no máximo R$6.500.

Espero com este projeto conseguir voltar aos meus niveis normais de colesterol. Este projeto irá me permitir economizar nos gastos com a saúde, pois ficarei menos propensos a doenças provocadas pela obesidade. Talvez até consiga inspirar amigos, colegas e familiares a também entrarem numa dieta de emagrecimento saudável. Mas o que eu gostaria que acontecesse mesmo é que tornando-se de novo um magro eu melhore minha auto-imagem, com reflexos inclusive na minha receita nos negócios.

O projeto eu magro visa a gerar um eu reeducado e 10 kg mais magro. Não descuidarei de nada que seja importante para minha saúde. Por exemplo, o IMC (índice de massa corporal, calculado dividindo o peso em kg pelo quadrado da altura em m) não deve ficar acima de 25. O porcentual de gordura corporal deve ficar menor que 24%. A dieta que passarei a seguir deverá ficar em torno de 2000 cal/dia. Minha nova rotina irá incorporar 30 minutos de esportes 5 vezes por semana. E ainda espero que no meu novo hábito alimentar haja presença de alimentos ricos em fibras e ausência de gordura e açúcar.

Existem pessoas ao meu redor que irão certamente palpitar no meu regime, e que eu precisarei escutar. Minha esposa, minha irmã, meus colegas do poquer, meus amigos esportistas certamente torcerão para que meu regime dê certo. Por outro lado, o clima da minha cidade pode atrapalhar, se chover demais prejudicando meus exercícios físicos. Também fico um pouco preocupado com o ambiente de trabalho. Se houver um aumento no ritmo do trabalho, não sei se conseguirei manter o meu foco neste projeto.

Sim, eu sei que nunca se deve fazer um projeto sozinho. Terei a ajuda do meu médico, de uma nutricionista e de um treinador físico. Esse pessoal será de ajuda fundamental para que eu consiga atingir minha meta.

Existem também alguns fatores que estão fora do meu controle e em relação aos quais só posso rezar. Espero que minha irmã não irá forçar a barra com suas tradicionais sobremesas. E na happy hour, conto com o apoio de meus colegas de trabalho em favor de minha atitude abstêmia.

São Pedro, por favor, me ajude: estou contando que terei mais de 90% dos dias de treinamento sem chuva pesada. Se começar a ter tempestade todo dia, será difícil manter a cota de 5 exercícios semanais de 30 minutos.

Acho que vou começar meu projeto fazendo um planejamento dos dias em que terei de me exercitar. Em seguida, vou procurar apoio médico para verificar o que posso e o que não posso fazer. Ele irá me indicar uma nutricionista, com quem irei obter as orientações para uma alimentação saudável, que permita que eu emagreça com saúde. Em seguida, comprarei uma bicicleta ergométrica porque eu sei que durante o verão chove muito, exatamente na época em que estarei quase atingindo minha meta. Mesmo que chova, não terei desculpas para não fazer um exercício físico todo dia. Meu projeto abrange comer pouco e fazer muitos, muitos exercícios físicos aeróbicos, para queimar gordura do corpo. Sempre de boca fechada.

Preciso também lembrar que não tenho condições financeiras no momento para gastar mais do que R$6.500 nos três meses de programa. E já imagino que o treino terá de ser fora do horário de trabalho. Além disso, 50% do treino tem que ser feito em casa, na bicicleta ergométrica. Isto é prático, mas também acaba ficando muito chato.

Reconheço que poderão acontecer eventos futuros e incertos que podem afetar o sucesso deste projeto. Posso não resistir às sobremesas de minha irmã, que pode insistir que estou parecendo um subnutrido, ou ao apelo dos meus colegas para tomar juntos um chopinho. Mas o que me preocupa mais é exagerar na dieta e ficar doente, o que levará ao cancelamento do projeto eu magro. Ou exagerar nos exercícios e sofrer uma lesão que me fará diminuir o ritmo de treino.

Fiz um cronograma do projeto. Minha atividade essencial será o de gerenciador do projeto, uma função que durará o tempo todo do projeto. Quero conversar com o médico na primeira quinzena de dezembro, e com a nutricionista na segunda quinzena de dezembro. Quero já entrar nas festas de fim de ano reeducado alimentarmente. Esta é uma época em que todo mundo engorda, mas eu irei emagrecer! Logo depois do Natal, irei comprar a bicicleta ergométrica, para aproveitar as liquidações pós-Natal. Daí em frente é só fazer os exercícios até o final de fevereiro. E, é claro, manter a boca fechada.

Fiz um orçamento rápido. Para fazer a gestão do projeto gastarei 50 reais numa agenda, onde marcarei todas os treinos previstos e realizados e a quantidade de calorias consumida a cada dia. O apoio médico envolve pelo menos uma visita por mês a R$350 cada consulta. A nutricionista custará R$300 cada consulta (serão duas) mais uns 1000 reais de suplementos vitamínicos. Para minha reeducação alimentar, terei que comprar diversos alimentos que hoje não compro e irei gastar mais R$300 por mês ao longo de 3 meses. A bicicleta ergométrica irá custar R$1500. Para fazer os exercícios físicos, pagarei R$500 por mês para uma academia. Vou precisar reformar a área de serviço para colocar a bicicleta num lugar em que não passe a ser usada como varal para secar roupas. Irei gastar uns 90 reais para comprar um varal secador de roupas. Gastarei mais uns 300 reais de mão-de-obra com meu marceneiro para ele deixar a área de serviço mais aproveitável.