



PURINA
PRO PLAN

VAMOS DAR O



**QUE OS NOSSOS CÃES
REALMENTE PRECISAM**

Programa AMOR SAUDÁVEL para perda de peso em cães



Vamos dar **AMOR SAUDÁVEL** aos nossos cães. Com hábitos diários, dieta e exercício corretos podemos ajudá-los a manterem-se em excelente condição física - e a desfrutarem de uma vida saudável juntos.

Nome do cão:

.....

Peso inicial:

Objetivo de peso:

.....

Condição corporal inicial:

Medida da cintura inicial:

.....

Médico Veterinário:

.....

Clínica Veterinária:

Apresentamos o programa AMOR SAUDÁVEL

Tal como nós, os nossos cães podem desfrutar de vidas mais longas e saudáveis, quando apresentam boa forma física. Consumindo o alimento correto e fazendo exercício adequado, todos os cães podem manter um peso saudável.

O programa AMOR SAUDÁVEL da PURINA® PRO PLAN® foi desenvolvido para ajudá-lo a proporcionar ao seu cão todos os cuidados que ele necessita.

Ele demonstra como uma dieta saudável juntamente com hábitos saudáveis e exercício se transformam em AMOR SAUDÁVEL

Passar tempo de qualidade juntos, atingir o equilíbrio entre calorias ingeridas e exercício realizado, manter os nossos cães estimulados com brincadeiras - todos estes exemplos diários de AMOR SAUDÁVEL podem fazer uma enorme diferença no bem-estar a longo prazo.

A abordagem AMOR SAUDÁVEL ao manejo de peso

AMOR SAUDÁVEL é mais do que uma dieta cientificamente formulada para perda de peso segura e eficaz. É também uma forma de vida. É sobre fazer as escolhas certas e manter a atividade.

As próximas páginas explicam a abordagem em 3 passos para ajudar o seu cão a voltar a ter um peso saudável. Encontrará dicas para o ajudar a mudar os seus hábitos de alimentação, recompensas e exercício, bem como um diário desenhado para ajudá-lo a si e ao seu cão a registar os progressos e a celebrar as conquistas.



DIETA
SAUDÁVEL

+



HÁBITOS
SAUDÁVEIS

+



EXERCÍCIO
SAUDÁVEL

=



AMOR
SAUDÁVEL

Perder peso com **AMOR SAUDÁVEL**



Parabéns por ter tomado o primeiro passo para colocar o seu cão em forma. O programa AMOR SAUDÁVEL é uma nova abordagem ao manejo de peso que realmente funciona. Trata-se de um programa simples de seguir que considera os hábitos e estilo de vida, não apenas a dieta.

Ao seguir o programa AMOR SAUDÁVEL, ajudará o seu cão a perder peso, proporcionando-lhe inúmeros benefícios para a saúde, ao mesmo tempo que aumenta a qualidade e esperança de vida.

No início do programa, o seu médico veterinário irá avaliar o seu cão e recomendar-lhe as mudanças a fazer, nomeadamente uma nova dieta cientificamente formulada que irá assegurar

uma perda de peso segura e eficaz.

Durante o programa de 12 semanas*, poderá seguir o progresso usando os gráficos no verso deste folheto.

Embora deseje ver resultados rapidamente, a perda de peso saudável deverá ser conseguida de forma lenta e consistente. Isso irá reduzir a probabilidade do seu cão voltar a recuperar posteriormente o peso.

O programa AMOR SAUDÁVEL em resumo:

1.		2.		3.	
FALE COM O SEU MÉDICO VETERINÁRIO		SIGA O MESMO PROGRAMA DURANTE 12 SEMANAS*		REVEJA A EVOLUÇÃO	
numa consulta inicial		enquanto aumenta os níveis de exercício, monitorize a alimentação e registe a evolução		com o seu médico veterinário e estabeleça os próximos passos para evitar futuro ganho de peso	

*Esta é a duração mínima em média deste programa. O seu médico veterinário poderá informá-lo se é necessário mais tempo para o seu cão atingir o peso ideal

Ficar elegante com AMOR SAUDÁVEL

Ajudar o seu cão a perder peso pode ser por vezes desafiante, mas vale a pena por todos os benefícios para a saúde.

Alguns cães têm uma probabilidade maior do que outros para ganharem excesso de peso.

O seu cão poderá pertencer a um grupo de risco, logo poderá necessitar de ajuda adicional para se manter elegante e saudável para toda a vida:

- **CÃES ESTERILIZADOS:** Apesar de todos os benefícios da esterilização de cães machos ou fêmeas, esta poderá estar associada com ganho de peso. Isto acontece porque as mudanças hormonais podem reduzir a taxa metabólica (o que significa que cães esterilizados necessitam de menos calorias do que anteriormente) e aumentar o apetite.
- **RAÇAS DE ELEVADO RISCO:** Algumas raças são simplesmente mais predispostas do que outras para o excesso de peso como por exemplo os Labradores e os Retrievers.
- **POUCA ATIVIDADE FÍSICA:** O nível de atividade desempenha um papel muito importante na determinação do número de calorias que um cão necessita, apresentando os cães inativos necessidades inferiores.
- **EXCESSO DE ALIMENTO:** Alguns cães são felizes consumindo apenas o que necessitam e mesmo disponibilizando uma taça cheia de alimento, não irão consumi-la na totalidade. Outros irão consumir tudo o que lhes dermos! Cães com este comportamento terão predisposição para obesidade se forem alimentados em excesso, se receberem demasiados snacks ou se receberem alimento em resposta ao seu comportamento de procura de atenção.

A boa notícia é que existem formas fáceis de resolver estas questões, como as dicas de AMOR SAUDÁVEL mencionadas nas próximas páginas. Por isso, da próxima vez que aqueles grandes olhos castanhos olharem para si a pedir uma recompensa, dê amor e atenção e não comida. Pode ter a certeza que é para o bem deles!

Sabia que?



- Um estudo desenvolvido pela PURINA provou que cães mantidos no seu peso saudável de forma consistente (desde a fase de cachorro e durante toda a vida), foram consideravelmente mais saudáveis e viveram até mais 2 anos que os seus irmãos da mesma ninhada. Neste estudo, 48 labradores foram emparelhados e um cão de cada par foi alimentado com 25% menos comida que o seu par. A esperança média de vida foi **significativamente mais longa no grupo de cães mantidos no seu peso saudável.**
- Os cães não devem perder mais de 2% do seu peso corporal por semana. Isto significa que um macho de raça West Highland Terrier de 10 kg deverá demorar no mínimo 10 semanas a atingir o seu **peso ótimo de 8 kg** (2% de 10kg = 200g de perda de peso por semana). Uma cadela da raça Labrador Retriever com 40 kg deverá demorar pelo menos **13 semanas** para atingir o **peso de 30 kg** (2% de 40 kg = 800g de perda de peso por semana).

Dê o alimento correto nas quantidades corretas



Tal como nos humanos, o ganho de peso em cães é quase sempre provocado por demasiadas calorias provenientes do alimento, associado a pouco exercício. E tal como nos humanos, a prevenção de ganho de peso é muito mais fácil do que perder peso posteriormente.

Existem passos simples que poderá realizar para evitar problemas futuros. Pergunte ao seu médico veterinário a quantidade certa de alimento e mantenha-a fixa tanto quanto possível.

Tamanho da refeição: Assegure-se que está a dar ao seu cão apenas a quantidade recomendada de alimento diário - e nada mais, além de muita água fresca para beber. A melhor forma de assegurar que está a dar ao seu cão a quantidade diária correta de alimento é pesando a dose diária. Está provado que este método é muito mais preciso do que os copos doseadores.

Frequência das refeições: Repartir a dose em 3 ou 4 refeições diárias significará mais “pontos altos” no dia do seu cão e menos probabilidade de fome entre refeições.

As dietas podem ajudar os cães a manterem-se elegantes:

- ♥ **BAIXAS EM GORDURA** para reduzir o número de calorias ingeridas em cada refeição
- ♥ **ELEVADAS EM PROTEÍNA** para manter a massa corporal magra e ajudar o seu cão a sentir-se saciado durante mais tempo
- ♥ **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS E FIBRA ADEQUADA** para assegurar que o seu cão não sente fome entre as refeições



Sabia que?



- Quando o cão aprende um comportamento que pretendemos reforçar, deverá dar recompensas de forma intermitente. Isso aumenta a antecipação e excitação do cão quando recebe a recompensa.
- A obesidade é um grande problema que continua a aumentar - não apenas em humanos. Os médicos veterinários estimam que atualmente 45% dos cães e 40% dos gatos têm excesso de peso ou são obesos.
- Além disso, 77% dos médicos veterinários acredita que a obesidade dos cães continua a aumentar.



DIETA
SAUDÁVEL

Conversor de calorias para snacks e recompensas

Recompensas e snacks podem levar rapidamente a ganho de peso. Desde que equilibre a quantidade de calorias consumidas com alguma atividade física extra, deverá conseguir manter o seu cão no seu peso saudável. Use este quadro para o ajudar.

RECOMPENSA	CONSUMO ENERGÉTICO (kcal)	ATIVIDADE DIÁRIA (equivalente)
1 Pedaco de queijo 30g	170	Correr 7 Km em piso inclinado ou lamacento
Salsicha 50g	150	Correr 7,5 Km em piso inclinado
1/2 Pacote de batatas fritas	90	Correr 9 Km
1/2 Fatia de pão branco torrado com manteiga	80	Correr 8 Km
1/2 Fatia de pão branco torrado sem manteiga	40	Correr 20 minutos no parque
1 Bolacha recheada	70	Correr 7 Km
Borrego assado 30g	70	Correr 7 Km
Carne magra assada 28g	50	Correr e caminhar 1 h
Fiambre 25g	40	Correr 20 minutos no parque
Biscoito PRO PLAN® Light	31	Brincar 15 minutos com bola
Frango 20g	20	Correr 2 Km
1 Cenoura ou 1/4 de maçã	10	Andar 10 minutos

♥ Principais dicas de cuidados saudáveis

- Escolha recompensas saudáveis, baixas em calorias como pequenos pedaços de carne magra, cenoura ou Pro Plan® Light Biscuits. Reduza também proporcionalmente a quantidade de alimento disponibilizado de forma a assegurar que o seu cão não está a consumir calorias em excesso.
- Prepare uma caixa de snacks diários. Cada vez que o seu cão receber uma recompensa, coloque uma igual no interior da caixa. No final do dia poderá verificar exatamente quantos snacks o seu cão recebeu, e se são saudáveis ou não.
- Quando o seu cão aprender um comportamento adequado, dê recompensas de forma intermitente. Isso aumenta a antecipação e excitação quando recebe a recompensa.
- Porque não usar croquetes do alimento seco do seu cão como recompensa?
- Em vez de dar a recompensa, considere em a atirar para longe, de forma a que o seu cão queime energia ao correr para a encontrar.

Fazer do AMOR SAUDÁVEL um hábito diário



HÁBITOS SAUDÁVEIS

Para ajudar o seu cão a atingir um peso saudável, aqui estão algumas formas simples de desenvolver hábitos saudáveis.

Principais Dicas de Hábitos Saudáveis

♥ Verifique regularmente o peso e a conformação corporal

Utilize o sistema de classificação da condição corporal presente nesta página para avaliar a condição corporal atual do seu cão. Ajuste a dieta e os níveis de exercício para manter o seu cão na faixa de peso ideal.

♥ Dê AMOR SAUDÁVEL

Quando o seu cão procura a sua atenção, nem sempre é à procura de comida. Porque não brincar com ele por uns momentos ou escová-lo, em alternativa?

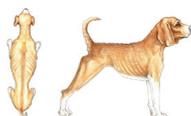
♥ Envolver toda a família

É mais estimulante e terá maior sucesso se toda a gente participar. Estimule toda a família a exercitar e a brincar com o seu cão em vez de lhe dar alimento.

♥ Pequenas coisas, grandes diferenças

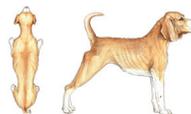
Longas caminhadas são ótimas, mas AMOR SAUDÁVEL pode ser apenas parar o que está a fazer e dar 5 minutos de toda a sua atenção.

AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO CORPORAL



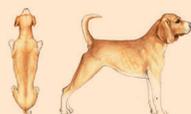
MUITO MAGRO (Níveis 1,2,3)

1. Costelas, vértebras lombares, ossos pélvicos e todas as proeminências ósseas visíveis à distância. Sem gordura visível. Perda evidente de massa muscular.
2. Costelas, vértebras lombares e ossos pélvicos facilmente visíveis. Sem gordura palpável. Alguma evidência de outras proeminências ósseas. Perda mínima de massa muscular.
3. Costelas facilmente palpáveis, e podendo ser visíveis sem gordura palpável. Extremo das vértebras lombares visíveis. Ossos pélvicos a tornarem-se proeminentes. Cintura evidente e abdômen metido para dentro.



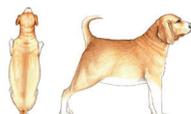
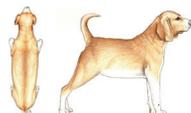
IDEAL (Níveis 4, 5)

4. Costelas facilmente palpáveis, com uma camada mínima de gordura. Cintura bem visível, quando visto de cima. Abdômen metido para dentro.
5. Costelas palpáveis, sem uma camada excessiva de gordura. Cintura visível atrás das costelas, quando observada de cima. Abdômen metido para dentro, quando observado de lado.



MUITO GORDO (Níveis 6,7,8,9)

6. Costelas palpáveis, com uma camada de gordura ligeiramente excessiva. Cintura visível quando observado de cima, mas não proeminente. Abdômen metido para dentro.
7. Costelas dificilmente palpáveis; grande camada de gordura. Depósitos de gordura visíveis sobre a zona lombar e na base da cauda. Cintura ausente ou muito pouco visível. O abdômen poderá estar metido para dentro.
8. Costelas não palpáveis sob uma excessiva camada de gordura, ou palpáveis apenas fazendo alguma pressão. Grandes depósitos de gordura sobre a zona lombar e na base da cauda. Cintura não visível. Inexistência de curva abdominal. Poderá apresentar uma distensão abdominal evidente.
9. Grandes depósitos de gordura sobre o tórax, a coluna e na base da cauda. Cintura e curva abdominal não visíveis. Depósitos de gordura sob o pescoço e membros. Distensão abdominal óbvia.



Pôr o seu cão em forma e torná-lo ativo



EXERCÍCIO
SAUDÁVEL

Manter-se ativo não é apenas essencial para a saúde do seu cão - é importante também para a sua felicidade. O exercício estimula a produção de serotonina e de endorfinas no cérebro, que proporcionam a sensação de bem estar e reduzem o stresse.

O exercício tem muitos benefícios para o seu cão:

- Ajuda a reduzir o peso e a queimar gordura
- Ajuda o seu cão a formar massa muscular magra, o que por outro lado aumenta a taxa metabólica para que possa queimar calorias mesmo em repouso
- Estimula o seu cérebro, logo reduz problemas comportamentais e o aborrecimento
- Dá a oportunidade ao seu cão de socializar com outros cães e humanos - preenchendo assim a necessidade de ter companhia



♥ Principais Dicas de Exercício Saudável

- Seja criativo nas suas caminhadas e brincadeiras. Se o seu cão adora caçar bolas, leve uma raquete de ténis consigo. Conseguirá atirar a bola muito mais longe do que a lançaria sem raquete, logo o seu cão fará muito mais exercício.
- Mude o ritmo do passo. Faça algumas caminhadas calmas e outras mais rápidas. Este tipo de caminhada é mentalmente e fisicamente estimulante. Tente mudar o ritmo da passada também durante a caminhada. Experimente 10 minutos de caminhada calma seguidos de 10 minutos de passo rápido ou corrida.
- Lembre-se sempre de levar o seu kit de sacos plásticos para apanhar as fezes.
- Mude o seu percurso de caminhada. Se possível, experimente ir a sítios diferentes para caminhar em vez de seguir o mesmo percurso todos os dias.
- Fazer exercício com amigos é sempre mais divertido. Além disso, o seu cão irá queimar mais calorias se correr e brincar com outros cães.
- Estabeleça novos objetivos todas as semanas. Tente fazer a caminhada de forma mais rápida ou ir um pouco mais longe todos os dias. Não se esqueça de aumentar de forma gradual, para o bem de ambos! Por motivos de segurança, nunca passeie o seu cão na hora após a refeição - e espere que ele repouse completamente da caminhada antes de o alimentar, para evitar dilatações gástricas.

AMOR SAUDÁVEL É...



EXERCÍCIO
SAUDÁVEL

Os cães devem ser exercitados todos os dias - mesmo cães mais velhos ou com artrite. Deverá pedir conselhos ao seu médico veterinário, uma vez que a quantidade de exercício dependerá da idade e raça do seu cão. De uma forma geral, deverá considerar pelo menos 30 minutos de exercício mais intenso por dia. Aqui estão algumas ideias para começarem este novo desafio.



...UM MERGULHO NA ÁGUA

Poderá demonstrar o seu amor com um snack ou recompensa. Por outro lado, poderá demonstrar que o adora de uma forma divertida e saudável. Para uma atividade energética que ambos irão apreciar, nada como umas horas na praia ou no rio.



...CAÇAR A BOLA

Dê ao seu cão um treino diferente andando de bicicleta ao seu lado de vez em quando. Se ele tiver muita energia, pode mesmo aumentar o ritmo para que ele possa correr à máxima velocidade durante algum tempo.



...UM PASSEIO DE BICICLETA PELA FLORESTA

Tal como nós, os cães facilmente se aborrecem se fizerem as mesmas coisas todos os dias. Mantenha o exercício divertido introduzindo variedade saudável às vossas caminhadas - mesmo que isso apenas signifique explorar uma nova zona no mesmo parque.



**EXERCÍCIO
SAUDÁVEL**



Manter o seu cão em forma não tem de ser um trabalho duro. Muitas vezes são as pequenas coisas que fazem uma grande diferença. Ajude-o a queimar o excesso de calorias recompensando-o com as suas brincadeiras favoritas todos os dias.



Os nossos cães são mais felizes quando sabem que os amamos, mas em vez de o demonstrar através de comida, dê como alternativa o seu tempo e atenção. Uma sessão de escovagem é a forma perfeita de demonstrar amor saudável.



Demonstre ao seu cão o quanto se preocupa proporcionando-lhe o exercício que ele adora. Partilhar uma corrida no parque é uma excelente forma de aproveitarem juntos a natureza - e uma forma perfeita de se manterem ambos em forma e saudáveis.



PERGUNTAS FREQUENTES

Como posso saber se o meu animal de companhia está a ficar com excesso de peso?

- Pergunte ao seu médico veterinário qual é o peso ótimo do seu cão e pese-o regularmente para verificar se ele se mantém em linha. Deverá também verificar a tabela de condição corporal e assegure-se que ele se mantém no nível 4 ou 5.
- Se detetar algum aumento, reduza gradualmente a quantidade de alimento e aumente a quantidade de exercício. Peça aconselhamento ao seu médico veterinário antes que a situação se agrave. Prevenir a obesidade é muito mais fácil do que corrigi-la!

Como exercitar cães mais velhos ou com artrite?

- Recorra principalmente a exercícios de baixo impacto como nadar (se existir uma piscina de hidroterapia perto de sua casa) ou andar em terreno plano.
- Se brincar a apanhar a bola, atire-a para um local mais próximo do que o habitual quando o seu cão era mais jovem e lance a bola menos vezes. Pode também optar por brincar à caçada da bola dentro de casa ou optar por um jogo de fazer rolar a bola pelo chão.

Porque é necessária uma dieta especial? Não poderei apenas alimentar o meu cão com menos quantidade do seu alimento habitual?

- Durante um programa de perda de peso, é muito importante que a dieta forneça menos calorias sem reduzir a quantidade de vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais. Se for dada menor quantidade da mesma dieta, o cão irá receber menos calorias do que anteriormente (o que é bom) mas também irá receber menos vitaminas e outros nutrientes (o que não é bom).

Como posso fazer o meu cão parar de pedir?

- O comportamento de pedir atenção é um comportamento completamente aprendido e é independente do apetite do seu cão. Cães que estão sempre a pedir aprenderam este comportamento com os seus donos. Se alimentar o seu cão do seu prato ou se partilhar as suas bolachas com ele, não deverá ser uma surpresa que ele se coloque ao seu lado cada vez que estiver a comer - treinou-o muito bem!

Eu tenho dois cães - um tem excesso de peso e o outro é magro.

Como poderei manter os dois no seu peso ótimo?

- A forma mais simples é alimentá-los em divisões separadas e com as portas fechadas.
- Lembre-se que perder peso não é só sobre comida. É também sobre a utilização da energia, por isso assegure-se que o seu cão em situação de risco elevado faz bastante exercício. Este cão pode necessitar de caminhadas mais longas do que o cão mais magro, pelo menos no curto prazo.

De que forma deverei transitar da alimentação atual do meu cão para a nova dieta baixa em calorias?

- Altere a dieta gradualmente ao longo de 5 dias. Comece no dia 1 com 1/5 do novo alimento e 4/5 do alimento anterior e aumente gradualmente a quantidade de novo alimento até que ele esteja a consumir completamente o novo alimento no dia 5. Assegure-se que água fresca está sempre disponível.





**AMOR
SAUDÁVEL**
**Avaliação de
resultados**

Perda de peso **AMOR SAUDÁVEL:** o início

Os cães são animais de hábitos, logo poderão não encarar as mudanças da melhor forma. Dê ao seu cão muita atenção e apoio enquanto efetua a mudança para a nova dieta. Porque não agendar passeios e atividades divertidas para o manter bem disposto, enquanto se habitua à nova rotina?

SEMANA 1

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

SEMANA 2 - CONSULTA

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		





Dica de AMOR SAUDÁVEL

Não dê recompensas de alto valor calórico como a pele ou a gordura da carne. Podem ser saborosas, mas mesmo pequenos pedaços podem ultrapassar o limite calórico indicado para o seu cão.



PERDA DE PESO SAUDÁVEL

SEMANA 3

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

SEMANA 4 - CONSULTA

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

Sabia que?



Alguns cães apresentam maior predisposição para o excesso de peso do que outros. Deverá ter ainda mais cuidado se o seu cão for de uma raça de alto risco:

- Labradores
- Retrievers
- Cocker Spaniels
- Cairn Terriers
- Dachshunds
- Dálmatas
- Rottweilers
- Pastores de Shetland
- Basset Hounds
- Cavalier King Charles Spaniels
- Beagles
- Scottish Terriers

Perda de peso **AMOR SAUDÁVEL:** manter o plano

A melhor perda de peso é gradual. Embora possa não estar ainda a ver as diferenças, o seu cão estará já a sentir o benefício. As suas articulações estão sob menos pressão e o seu coração não tem de se esforçar tanto como há um mês atrás.

Calcule a dose diária recomendada aqui:



SEMANA 5

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

SEMANA 6 - CONSULTA

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		





Dica de AMOR SAUDÁVEL

Não dê recompensas de alto valor calórico como a pele ou a gordura da carne. Podem ser saborosas, mas mesmo pequenos pedaços podem ultrapassar o limite calórico indicado para o seu cão.



**PERDA DE PESO
SAUDÁVEL**

SEMANA 7

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

SEMANA 8 - CONSULTA

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

Sabia que?



Existem várias maneiras para ajudar o seu cão a sentir-se saciado:

- Durante um programa de perda de peso, disponibilizar várias refeições mais pequenas é geralmente melhor do que uma única refeição maior. Dará mais momentos bons ao seu cão ao longo do dia e irá prevenir a sensação de fome.
- Recorra a alimentos saudáveis para o saciar, como vegetais crus ou cozinhados (ex. cenouras, couve ou maçãs) para aumentar o volume de alimento sem calorias desnecessárias.
- Coloque a dose diária do seu cão num recipiente separado. Utilize o alimento aí colocado para as refeições e para retirar croquetes a utilizar como recompensa durante o dia.

Perda de peso **AMOR SAUDÁVEL:** veja os resultados

Parabéns - agora está na reta final. É altura de se sentir orgulhoso pelo que conseguiram em conjunto, mas também é altura de pensar como fazer desta perda de peso algo permanente. Fale com o seu médico veterinário sobre as melhores formas de evitar a recuperação do excesso de peso e como manter o novo peso saudável do seu cão.

SEMANA 9

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

SEMANA 10 - CONSULTA

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		





Dica de AMOR SAUDÁVEL:

Se o seu cão for um predador de comida, assegure-se que mantém os armários fechados - e tente não deixar comida acessível na cozinha



PERDA DE PESO SAUDÁVEL

SEMANA 11

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

SEMANA 12 - CONSULTA

Peso:	Medida da cintura:	Avaliação da condição corporal:
Registo da evolução (exercício, snacks, comportamento, questões a colocar ao médico veterinário):		

Sabia que?



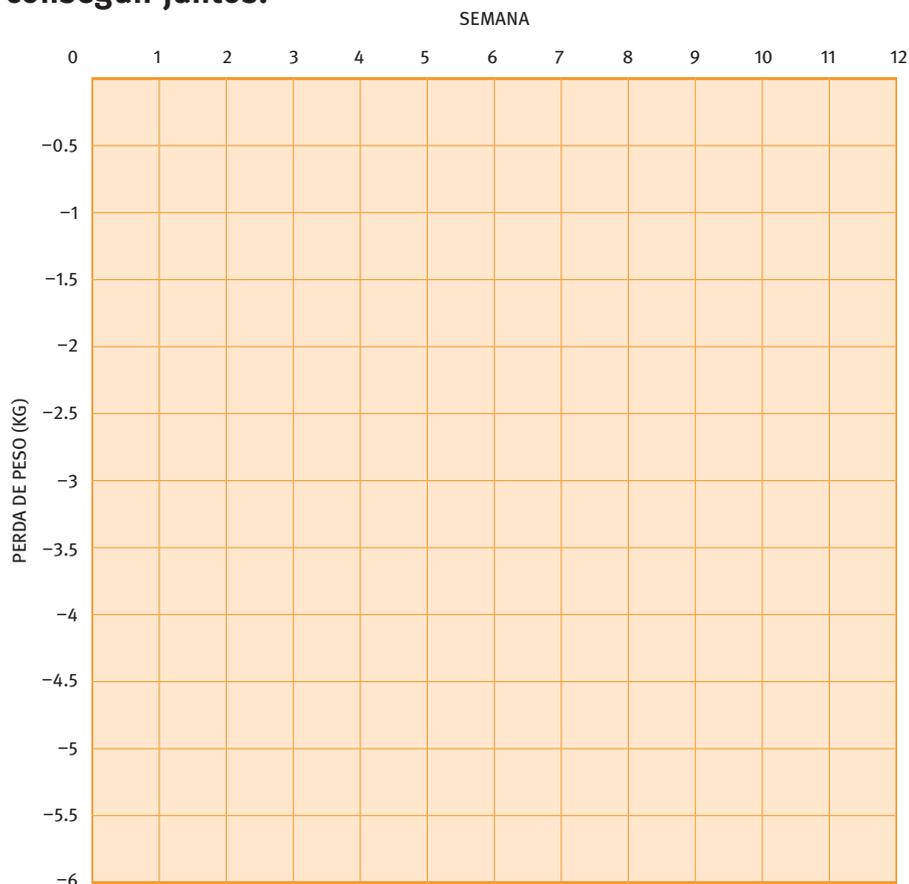
Assim que começar a seguir os conselhos do seu médico veterinário e a tomar pequenas medidas mas significativas, irá começar a ver mudanças reais no seu cão. Alguns dos benefícios que pode esperar são:

- Maior mobilidade
- Maior disponibilidade para brincar
- Menos sonolência
- Menor dificuldade respiratória
- Capacidade de fazer exercício durante mais tempo
- Conformação corporal mais definida e elegante

No final de apenas 12 semanas, irá olhar para o passado e sentir-se orgulhoso do que ambos conseguiram atingir. Mais importante do que isso, os benefícios para a saúde do seu cão serão enormes.

Veja a diferença que o **AMOR SAUDÁVEL** pode fazer

Tudo anda à volta de quilogramas e de centímetros. Use estes quadros para registar o progresso do seu cão ao longo das semanas. Ficaré espantado com o que podem conseguir juntos.



Dependendo do tamanho do seu cão, a forma mais fácil de o pesar será provavelmente colocar-se sobre a balança com o seu cão ao colo, e depois subtrair o seu peso exato ao vosso peso conjunto.





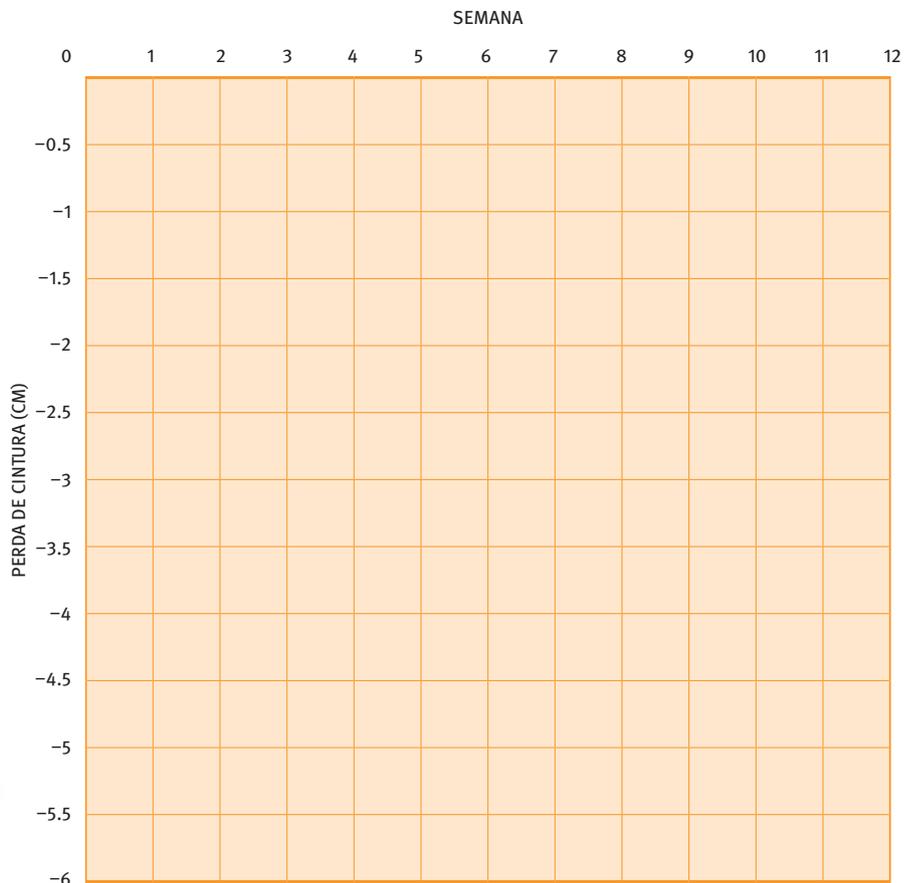
AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO CORPORAL

Além de monitorizar o peso do seu cão e medir a sua cintura, verifique regularmente a conformação corporal usando o quadro da página 8 deste folheto.



MEDIDA DA CINTURA

O seu cão deverá ter uma cintura identificável ou “retração abdominal” atrás das costelas quando observado de lado. O diagrama acima mostra o local certo para medir a cintura do seu cão.



Manter a perda de peso a longo prazo

Parabéns! Juntamente com o seu cão completou o programa de perda de peso de 24 semanas. O seu cão pode já ter atingido o peso ótimo, ou poderá ter ainda algum peso a perder (nesse caso, pergunte ao seu médico veterinário sobre a possibilidade de prolongar o programa).

Em qualquer um dos casos, certamente irá verificar diferenças no seu cão. Não estará apenas diferente, como também estará muito mais ativo e saudável. Mesmo uma pequena perda de peso poderá fazer uma enorme diferença na sua qualidade de vida.

Agora é o momento de ser cauteloso. Em humanos e nos cães, é comum retornar aos maus hábitos e voltar a ganhar todo o peso que foi perdido.



Sabia que?



Para evitar voltar a ganhar o peso perdido deverá:

- Manter o seu cão na mesma dieta durante alguns meses, usando a **quantidade de alimento** (pesada), que foi recomendada pelo seu médico veterinário.
- Visitar regularmente o seu médico veterinário para efetuar a pesagem do seu cão - e continue a **rever a sua condição corporal** em casa.
- **Mantenha as rotinas** do programa AMOR SAUDÁVEL, com exercício, dieta e hábitos saudáveis.
- Se reparar que o seu cão está a ganhar peso, volte a colocá-lo no programa de perda de peso **assim que possível**, antes que o problema se agrave.

Nutrição avançada para perda de peso eficiente

O programa para perda de peso AMOR SAUDÁVEL foi desenvolvido com base na nutrição inovadora de PURINA® PRO PLAN® VETERINARY DIETS Canine OM Obesity Management. Com base em décadas de investigação de cientistas PURINA, a dieta é especialmente formulada para perda de peso segura e eficiente.

PURINA® PRO PLAN® Canine OM Obesity Management

Uma dieta clínica desenvolvida para manutenção e perda de peso



HIGH PROTEIN



Elevado nível de proteína - para ajudar a promover a perda de gordura enquanto mantém a massa corporal magra durante a perda de peso.

LOW KCAL



Baixo em calorias - para ajudar a reduzir a quantidade de calorias consumidas.

GLUCOSE CONTROL



Controlo de glicose - para ajudar no manejo da diabetes mellitus.

CASO CLÍNICO

Em estudos de perda de peso, aumentar o nível de proteína na dieta poupou a massa corporal magra e facilitou a perda de gordura

- O Raleigh (na foto) passou de **84 Kg** para **49 Kg** em apenas 16 meses, enquanto consumia a dieta.
- Os estudos Purina demonstram a eficácia de níveis aumentados de proteína na dieta Canine OM Obesity Management.
- A dieta demonstrou suportar a perda de gordura enquanto manteve a massa muscular.
- Os **29% de proteína de elevada qualidade** ajudam o cão a sentir-se saciado durante mais tempo, e reduzem a probabilidade de voltar a ganhar o peso perdido.



Antes



Depois

Nutrição avançada para perda de peso ligeira ou manutenção do peso saudável

O seu cão:

- ✓ Foi esterilizado e necessita prevenir ganho de peso excessivo?
- ✓ Apresenta excesso de peso ligeiro (até +15% versus o seu peso estimado como ideal)?
- ✓ Já terminou o programa de perda de peso e o seu médico veterinário assistente indicou-lhe que pode passar para um alimento de manutenção?

PURINA® PRO PLAN® Adult Light / Sterilized

Alimento completo para cães com excesso de peso ligeiro ou esterilizados



Baixo em gordura - promove a perda de peso saudável e ajuda a manter a massa muscular magra após a esterilização



Ajuda a reduzir a sensação de fome através do seu elevado conteúdo de proteína, hidratos de carbono complexos e nível de fibra adequado



Promove a perda de gordura corporal até 60% em 12 semanas e posterior manutenção do peso saudável graças a elevado nível de proteína e baixo em gordura, combinados com caminhadas diárias



PURINA
PRO PLAN



Para mais informações visite www.purina.pt

SERVIÇO DE INFORMAÇÃO NESTLÉ PURINA

 **800 207 139** (chamada gratuita)
08:30 às 20:30 segunda a sábado (exceto feriados)

 faleconnosco@pt.nestle.com

PRO PLAN® é marca registada e propriedade da Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suíça.



Your Pet, Our Passion.®