



Vamos dar **AMOR SAUDÁVEL** aos nossos gatos. 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 gato: _____	Medida de cintura inicial: _____
Peso inicial: _____	Médico Veterinário: _____
Objetivo de peso: _____	Clínica Veterinária: _____
Condição corporal inicial: _____	

Apresentamos o programa **AMOR SAUDÁVEL**

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

O programa AMOR SAUDÁVEL da PURINA® PRO PLAN® foi desenvolvido para ajudá-lo a proporcionar ao seu gato 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 gatos 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 gato 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 gato a registar o progresso e a celebrar as conquistas.



Perder peso com AMOR SAUDÁVEL



Parabéns por ter tomado o primeiro passo para tornar o seu gato elegante. 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.

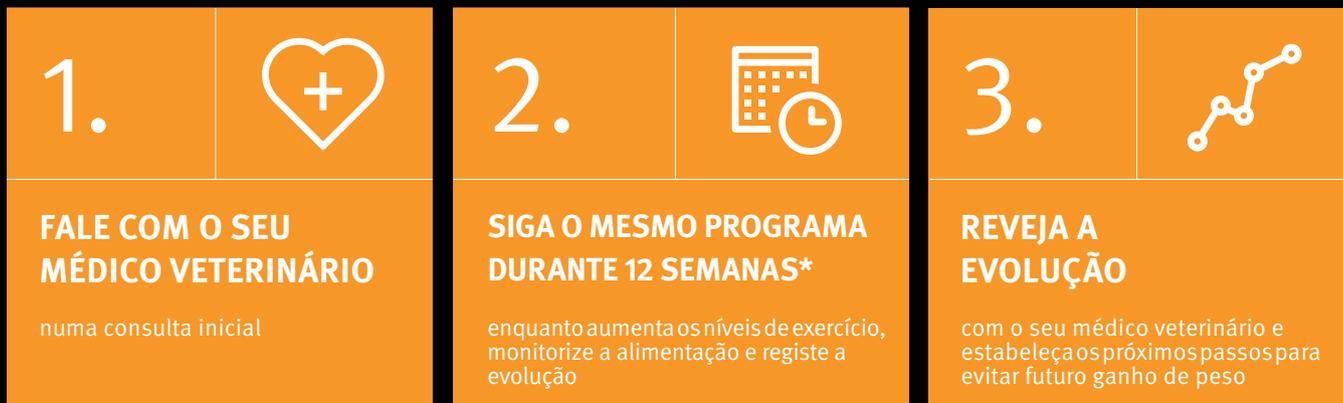
Seguindo o programa AMOR SAUDÁVEL, ajudará o seu gato a perder peso, proporcionando-lhe inúmeros benefícios para a saúde, ao mesmo tempo que irá aumentar a qualidade e esperança de vida do seu gato.

No início do programa, o seu médico veterinário irá avaliar o seu gato 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 gato voltar a recuperar o peso posteriormente.

O programa “AMOR SAUDÁVEL” em resumo:



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

Ficar em boa forma com **AMOR SAUDÁVEL**

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

Alguns gatos têm uma predisposição maior do que outros para o excesso de peso. O seu gato poderá estar num destes grupos de risco, logo poderá necessitar de ajuda adicional para se manter elegante e saudável:

- **GATOS ESTERILIZADOS:** Apesar de todos os benefícios da esterilização dos gatos 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 gatos esterilizados necessitam de menos calorias do que anteriormente) e aumentar o apetite. Além disso, os gatos esterilizados perdem o comportamento de procura de parceiro. Como se movimentam menos e comem mais, podem ganhar alguns quilos extra. A esterilização por si só não causa obesidade, é como cuidamos dos gatos após a esterilização que os predis põe para a obesidade.
- **RAÇAS DE ELEVADO RISCO:** Os gatos domésticos de pelo curto (DPC) (ou europeus comuns) parecem ser a raça felina mais predisposta para a obesidade.
- **GATOS DE INTERIOR:** Os níveis de atividade desempenham um papel muito importante na determinação do número de calorias que um gato necessita, logo os gatos inativos necessitam de menos calorias.
- **EXCESSO DE ALIMENTO:** Alguns gatos são felizes consumindo apenas o que necessitam. Mesmo disponibilizando uma taça cheia de alimento, não irão consumi-la na totalidade. Outros irão consumir tudo o que lhes dermos! Gatos 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, com dicas de AMOR SAUDÁVEL mencionadas nas próximas páginas.

Sabia que?



Se permitir que o seu gato ganhe excesso de peso, não terá apenas menos qualidade de vida e uma esperança de vida mais curta, como também terá maior probabilidade de desenvolver doenças como:

- Diabetes mellitus
- Doenças do trato urinário inferior
- Stress articular, dores articulares e artrite
- Doença cardíaca e respiratória
- Redução da função imunitária e hepática devido a fígado gordo
- Maior risco anestésico e cirúrgico

Alguns dos **benefícios** que poderá esperar assim que o seu gato atinge um **peso saudável**:

- **Maior mobilidade**
- **Mais vontade de brincar**
- **Conformação física mais definida e elegante**

Dê o alimento correto nas quantidades corretas



Tal como nos humanos, o ganho de peso em gatos é quase sempre provocado por demasiadas calorias proveniente 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 gato 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 gato 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 gato e menos probabilidade de fome entre refeições.

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

- ♥ **BAIXAS EM GORDURA** para ajudar a assegurar que o seu gato não consome mais calorias do que aquelas que queima diariamente
- ♥ **ELEVADAS EM PROTEÍNA** para manter a massa corporal magra e ajudar o seu gato a sentir-se saciado durante mais tempo
- ♥ **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS E FIBRA ADEQUADA** para assegurar que o seu gato não sente fome entre as refeições
- ♥ **FORMULADO DE FORMA A REDUZIR O RISCO DE DOENÇA DO TRATO URINÁRIO INFERIOR FELINO (FLUTD)** uma vez que os gatos com excesso de peso apresentam risco aumentado de FLUTD



Sabia que?



- O comportamento de pedir do seu gato, não é sempre um sinal de fome! Muitas vezes os gatos estão saciados e procuram simplesmente atenção.
- Pode usar um recipiente à parte para colocar a dose diária recomendada. Use este recipiente para retirar tanto as refeições diárias como também alguns croquetes para utilizar como recompensa ao longo do dia. Isto ajudará o seu gato a sentir-se saciado sem adicionar calorias extra.
- Lembre-se que manter um peso ótimo não está só dependente do alimento - está também relacionado com a utilização da energia, logo certifique-se que o seu gato com excesso de peso faz bastante exercício e brinca durante mais tempo.

Alimentação & cuidados saudáveis



DIETA SAUDÁVEL

As recompensas e os snacks podem contribuir para o ganho de peso rápido, mas desde que equilibre a quantidade total de calorias consumidas com um pouco de atividade física extra, deverá conseguir que o seu gato volte a ter um peso saudável.

♥ Principais Dicas de Cuidados Saudáveis

- Os gatos são frequentemente conhecidos por roubar comida aos seus vizinhos! Assegure-se que os vizinhos sabem dos seus esforços, para que no mínimo possam alertá-lo se o seu gato vier comer a comida do gato deles.
- Embora os gatos não peçam da mesma maneira que os cães, um gato que vocaliza e se queixa pode não estar a pedir comida mas sim atenção. Pondere dar atenção brincando com ele ou escovando-o como recompensa em alternativa a oferecer comida. O seu gato irá sentir-se amado e cuidado sem ingerir calorias desnecessárias.
- Meça cuidadosamente a quantidade de alimento diário que dá ao seu gato. Um dos benefícios de dar alimento seco é que pode deixar o alimento disponível todo o dia, e permitir que o seu gato coma frequentemente, pequenas quantidades de cada vez. Na realidade, é desta forma que os gatos preferem comer. Se tiverem essa opção, a maioria dos gatos irá ingerir 20 pequenas refeições diárias, como fariam na natureza.
- Se possuir mais do que um gato, mas nem todos em risco de excesso de peso, poderá ter a necessidade de programar as refeições, mantendo os gatos enquanto comem, em dependências da casa separadas.



Fazer do AMOR SAUDÁVEL um hábito diário



HÁBITOS SAUDÁVEIS

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

Principais Dicas para Hábitos Saudáveis

♥ Verifique regularmente o peso e a conformação corporal

O sistema de Avaliação da Condição Corporal presente nesta página, é uma ferramenta prática desenvolvida pela Purina. Ela ajuda a simplificar a avaliação da conformação corporal do gato e a quantidade de gordura que possuem. Deverá ajustar a dieta e os níveis de exercício para manter o seu gato na faixa de peso ideal.

♥ DÊ AMOR SAUDÁVEL

Quando o seu gato mia e procura a sua atenção não se sinta tentado a dar-lhe alimento como recompensa para o acalmar. Porque não brincar com ele por uns momentos ou escová-lo, como alternativa?

♥ Envolver toda a família

É mais estimulante e terá maior sucesso se toda a gente participar! Explique aos seus filhos que dar recompensas pouco saudáveis (especialmente restos da nossa alimentação) não é bom para o seu gato. Mantenha os seus brinquedos e escovas acessíveis e treine a família para o bom hábito de brincar ou escovar o vosso gato como alternativa! Mantenha o seu gato fora da sala quando a família está a fazer refeições para evitar a tentação de o alimentar nestas alturas.

AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO CORPORAL



MUITO MAGRO (Níveis 1,2,3,4)

1. Costelas visíveis em gatos com pelo curto. Sem gordura palpável. Abdómen excessivamente encolhido. Vértex lombares e asas de osso íliaco facilmente palpáveis.
2. Costelas facilmente visíveis em gatos de pelo curto. Vértex lombares evidentes com uma massa muscular mínima. Abdómen pronunciadamente encolhido. Sem gordura palpável.
3. Costelas facilmente palpáveis com uma camada mínima de gordura. Vértex lombares muito marcadas. A cintura bem marcada atrás das costelas. Gordura abdominal mínima.
4. Costelas palpáveis com uma camada mínima de gordura. Cintura marcada atrás das costelas. Abdómen ligeiramente encolhido. Camada de gordura abdominal ausente.



IDEAL (5)

5. Bem proporcionado. Cintura é visível atrás das costelas. Costelas palpáveis com uma ligeira camada de gordura. Camada mínima de gordura abdominal.



MUITO GORDO (Níveis 6,7,8,9)

6. Costelas palpáveis com uma camada ligeira de gordura. Cintura e gordura abdominal distintas, mas não óbvias. Sem curvatura abdominal.
7. Costelas não facilmente palpáveis, com uma camada de gordura moderada. Cintura fracamente distinta. Arredondamento óbvio do abdómen. Presença moderada de gordura abdominal.
8. Costelas não palpáveis e cobertas por uma camada excessiva de gordura. Ausência de linha da cintura. Arredondamento evidente do abdómen com acumulação de gordura abdominal proeminente. Depósitos de gordura ao longo da zona lombar.
9. Costelas não palpáveis, sob uma grande camada de gordura. Grandes depósitos de gordura sobre a zona lombar, face e membros. Distensão do abdómen, sem linha da cintura marcada. Grandes depósitos de gordura abdominal.



Pôr o seu gato em forma e torná-lo ativo



EXERCÍCIO SAUDÁVEL

É certamente mais difícil exercitar um gato do que um cão, mas não é impossível. Existem muitas formas divertidas para ajudar o seu gato a queimar calorias a manter-se em boa forma.

Os gatos com acesso ao exterior frequentemente fazem exercício suficiente apenas explorando o seu território. Gatos de interior, pelo contrário, necessitam de AMOR SAUDÁVEL extra, para fazerem o exercício que necessitam. Sem jogos regulares e sessões de brincadeira, um gato de interior pode facilmente tornar-se sedentário e até mesmo aborrecido. Jogos que estimulam os seus instintos de caça, são frequentemente a melhor maneira de fomentar o exercício. Afinal, o seu gato é um predador natural. Mesmo gatos mais velhos adoram caçar e apanhar objetos.

O exercício pode ter muitos benefícios para o seu gato:

- **Ajuda a reduzir o peso e queimar gordura**
- **Ajuda o seu gato a formar massa muscular magra**, o que por outro lado aumenta a taxa metabólica para que possam queimar calorias mesmo em repouso
- **Estimula o seu cérebro**, logo reduz problemas comportamentais e o aborrecimento
- **Estimula a produção de neurotransmissores** - serotonina e endorfinas que ajudam à sensação de bem-estar, promovem a calma e reduzem o stresse

♥ Principais Dicas de Exercício Saudável

- Estimular o instinto predatório do seu gato é uma excelente forma de o ajudar a exercitar-se. Pondere usar um brinquedo em forma de pássaro ou ratinho na ponta de uma cana de pesca. Até mesmo uma bola de papel atada a um fio que é arrastada pelo chão, pode estimular um gato de interior inativo. Os gatos também gostam de caçar o ponto luminoso de um laser que movimente sobre o chão.
- Mude a intensidade da atividade física. Faça algumas brincadeiras mais lentas e sem pressa, e outras mais rápidas. É tão estimulante do ponto de vista físico como do ponto de vista mental.
- Obrigue o seu gato a exercitar-se por comida - existem alguns brinquedos e dispensadores de alimento que obrigam a que o seu gato brinque e se exercite para conseguir o croquete.



AMOR SAUDÁVEL é...



EXERCÍCIO SAUDÁVEL

Independentemente de serem gatos de interior ou gatos com acesso ao exterior, os gatos domésticos tipicamente passam até 70% das suas vidas a dormir, logo é importante que o tempo restante envolva algum tipo de exercício diário. Existem muitas formas divertidas com que pode manter o seu gato em boa forma física, feliz e ativo com AMOR SAUDÁVEL. Peça ao seu médico veterinário conselhos específicos se tiver alguma preocupação. Aqui estão algumas ideias para começarem este novo desafio.



Mesmo pequenas explosões de brincadeiras altamente energéticas podem manter o seu gato numa condição saudável. Por isso reserve um pouco de tempo para lhe mostrar o seu amor todos os dias. É a forma divertida de assegurar que o seu gato faz o exercício que necessita para queimar as calorias em excesso e manter-se ativo.



Os nossos gatos são mais felizes quando sabem que nós os amamos. Mas em vez de mostrar o nosso amor com comida extra, dê o seu tempo e a sua atenção. Uma sessão de escovagem é a forma perfeita de dar AMOR SAUDÁVEL ao seu gato.



O período de brincadeira não é apenas muito divertido para os gatos. É também uma forma importante de se manterem ativos e em boa forma. Demonstre o seu amor pelo seu gato encorajando-o a brincar diariamente. Um novo brinquedo poderá fazer toda a diferença.



EXERCÍCIO SAUDÁVEL



O seu gato é um predador natural. Demostre o seu amor com jogos que apelem aos seus instintos felinos. Ele não necessita de equipamentos de ginástica complexos para um excelente treino. Um brinquedo ou mesmo uma bola de papel servem perfeitamente.



...ALGO PARA TREPAR

Os gatos adoram trepar, mas nem sempre é possível nas nossas casas. Por isso, se o seu gato necessita de mais exercício saudável, pondere fazer o investimento de comprar um arranhador com vários níveis para gatos, ou simplesmente reorganize a sua mobília lá de casa para fomentar o comportamento natural de escalada.



...UM BRINQUEDO NOVO

Manter o seu gato em boa forma e saudável é um assunto de família. Assegure-se que toda a gente está envolvida em ajudar o seu gato a manter-se em ótima condição física.



...ENVOLVER TODA A FAMÍLIA

PERGUNTAS FREQUENTES



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

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

Quanto tempo demorará o meu gato a perder peso?

- Isso dependerá do peso que ele tem de perder. Uma regra simples é estimar 1 a 2% de perda de peso por semana. Por exemplo, um gato de 6 Kg com excesso de peso demorará pelo menos 12 semanas e meia para atingir um peso corporal de 4,5 Kg (2% de 6 Kg = 120g de perda de peso máximo por semana)

Como poderei exercitar o meu gato de interior?

- Poderá manter o seu gato em forma e os seus instintos aguçados criando condições similares ao exterior quando brinca com ele. Use brinquedos como passarinhos falsos, canas de pesca para gatos, circuitos de bolas ou carroses. Além destes, pode também adquirir arranhadores que possibilitem ao gato escalar a brincar.

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

- Para atingir o melhor estado de saúde, é essencial que os gatos consumam todos os nutrientes importantes nas proporções corretas, bem como as quantidades adequadas. 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 dieta, o gato irá receber menos calorias do que anteriormente (o que é bom) mas também irá receber menos vitaminas entre outros nutrientes (o que não é bom).

O meu gato tem acesso ao exterior - como posso controlar o que ele come?

- Os gatos com acesso ao exterior tendem a fazer mais exercício. Contudo, no que respeita a manter peso ótimo, os gatos com acesso ao exterior podem ser mais desafiados. Um gato de exterior pode complementar a sua dieta com um pássaro ou ratinho. Se observar este comportamento, experimente colocar um guizo na coleira para alertar a presa da presença do seu gato, de forma a permitir a sua fuga. Utilize apenas uma coleira segura (com uma parte elástica).
- Os gatos muitas vezes são conhecidos por roubarem alimento aos seus vizinhos. Certifique-se que os seus vizinhos sabem do seu plano, para pelo menos o avisarem se o seu gato for apanhado a comer do prato do gato vizinho!

Eu dou snacks ao meu gato para lhe mostrar que o adoro. Se parar de lhe dar snacks como é que ele saberá que gosto dele?

- Em primeiro lugar, não terá de parar de lhe dar recompensas. Faça apenas escolhas de snacks saudáveis, e dê snacks menos frequentemente. Comida não é sinónimo de amor. A comida é apenas combustível que permite ao organismo do gato crescer e funcionar.
- Mostre ao seu gato que o ama passando tempo com ele em atividades divertidas, não alimentando em excesso. Muitos gatos procuram a atenção dos humanos, mas no entanto, fazer apenas festas, escovar ou brincar com eles é uma recompensa tão valorizada como um snack. Mantê-lo elegante e saudável é a melhor forma de lhe mostrar que se preocupa com ele!



AMOR SAUDÁVEL
Avaliação de resultados

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

Os gatos são animais de hábitos, logo poderão não encarar as mudanças da melhor forma.

Dê ao seu gato muita atenção e apoio enquanto efetua a mudança para a nova dieta. Porque não comprar um novo brinquedo ou destinar mais algum tempo em sessões de brincadeira enquanto ele se habitua à nova rotina?

Calcule a dose diária recomendada aqui:



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

Manter o seu gato elegante e saudável é um assunto de família. Assegure-se que todos estão envolvidos em ajudar a manter o seu gato em ótima condição.



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?



- Encorage o seu gato a fazer exercício, perseguindo um brinquedo como uma pena ou um cordel. Se não for possível, tente enriquecer o ambiente da melhor forma possível, com vários locais que o seu gato possa escalar e saltar.
- É importante que brinque regularmente com o seu gato, o que pode implicar a mudança da sua rotina e alguns dos seus hábitos. Sem a sua ajuda, ele poderá tornar-se sedentário e entediado.
- Lembre-se que não deverá esperar ou querer que o seu gato perca peso demasiado rápido. Tal como nos humanos, os gatos têm maior probabilidade de voltar a recuperar o peso perdido quando este foi eliminado demasiado rapidamente. A perda de peso irá demorar algum tempo e implicará algum esforço, mas valerá a pena em termos de benefícios para a saúde.

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

A melhor perda de peso é gradual. Embora possa ainda não estar a ver as diferenças, o seu gato 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.

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

Evite alimentar o seu gato à mesa de refeição. Se isso se tornar um hábito, ele irá esperar receber calorias extra cada vez que estiver a fazer uma refeição.



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?



- Não tem de parar de dar recompensas ao seu gato. Escolha apenas snacks saudáveis e dê menos frequentemente.
- Comida não é sinónimo de amor. É apenas o combustível que permite que o organismo do seu gato cresça e funcione.
- Pode demonstrar amor pelo seu gato passando mais tempo em atividade divertidas com ele.
- Muitos gatos procuram a atenção dos humanos, mas no entanto, fazer apenas festas, escovar ou brincar com eles é uma recompensa tão valorizada como um snack. Mantê-lo elegante e saudável é a melhor forma de lhe mostrar que se preocupa com ele!

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 a melhor forma de evitar a recuperação do excesso de peso e como manter o novo peso saudável do seu gato.

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 gato for um predador de comida, assegure-se que mantem os armários fechados - e tente não deixar comida acessível pela 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):		

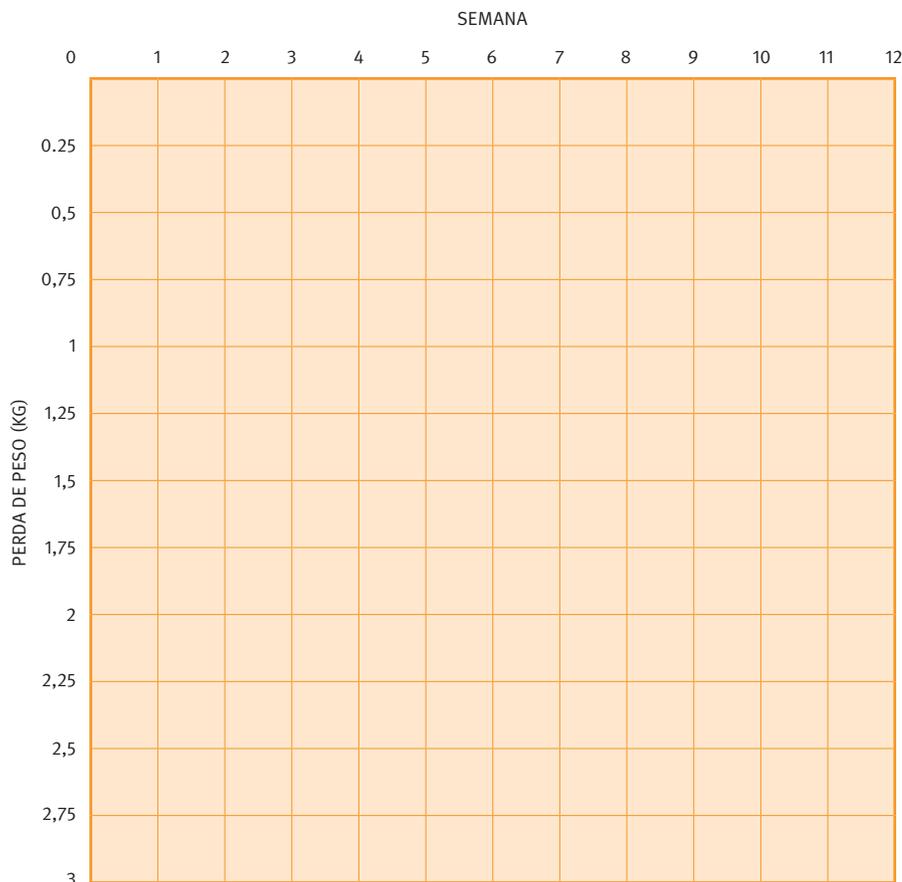
Sabia que?



- Os gatos com acesso ao exterior tendem a fazer mais exercício.
- Um gato com acesso ao exterior pode suplementar a sua dieta com um pássaro ou ratinho. Se observar este comportamento, experimente colocar um guizo na coleira para alertar a presa da presença do seu gato. Utiliza apenas coleiras seguras (com zona de elástico).
- Os gatos são frequentemente conhecidos por “roubar” comida aos vizinhos. Certifique-se que os seus vizinhos conhecem o seu plano de perda de peso para pelo menos o alertarem se o seu gato for apanhado a comer da taça do vizinho!

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 gato ao longo das semanas. Ficará espantado com o que podem conseguir juntos.



A forma mais fácil de pesar o seu gato é pesar-se em primeiro lugar e subtrair esse valor ao peso que a balança marca quando se pesa com o seu gato ao colo.





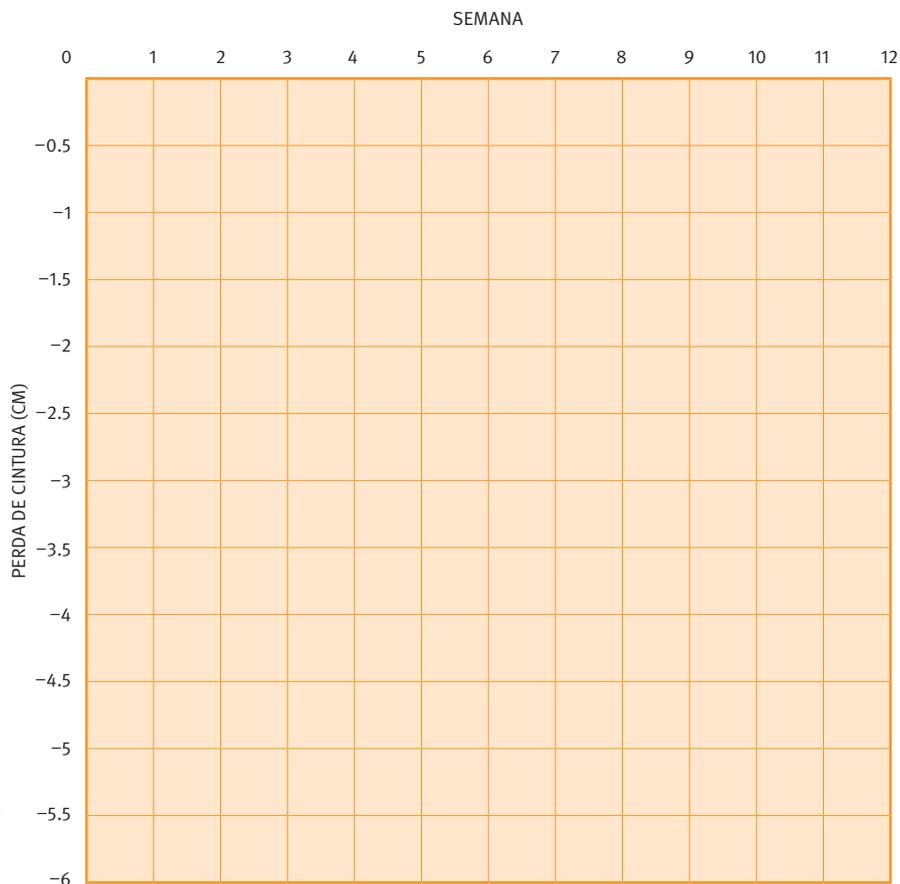
AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO CORPORAL

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



MEDIÇÃO DA CINTURA

O seu gato 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 gato.



Manter a perda de peso a longo prazo

Parabéns! Juntamente com o seu gato completou o programa de perda de peso de 12 semanas. O seu gato 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 gato. 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 gatos, 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 gato na mesma dieta durante alguns meses, usando a quantidade de alimento (pesada), que foi recomendada pelo seu médico veterinário.
- Visite regularmente o seu médico veterinário para efetuar a pesagem do seu gato - e continue a rever a sua condição corporal em casa.
- Mantenha os bons hábitos de exercício e de snacks saudáveis.
- Se reparar que o seu gato 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 Feline OM St/Ox 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® Feline OM Obesity Management

Seco + Húmido

Uma dieta clínica desenvolvida para perda de peso e manutenção de peso ótimo em gatos adultos.



HIGH PROTEIN



Ajuda a promover perda de gordura – enquanto mantém a massa corporal magra durante a perda de peso.

LOW KCAL



Dieta baixa em gordura e em calorias – ajuda a promover perda de peso eficaz e constante.

URINARY SECURITY



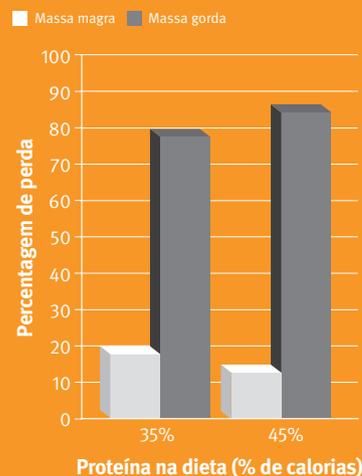
Formulada para promover baixos RSS e APR – para ajudar a prevenir o desenvolvimento de urólitos de estruvite e oxalato (segurança urinária St/Ox), uma preocupação mais frequente em gatos com excesso de peso.

CASO CLÍNICO

Nível de proteína aumentado = aumento de perda de gordura em gatos.

PURINA® PRO PLAN® Feline OM St/Ox Obesity Management caracteriza-se por:

- Níveis mais elevados de proteína e maior rácio proteína/calorias, que está comprovado como minimiza a perda de músculo e favorece a perda de gordura durante a perda de peso nos gatos¹



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

O seu gato:

- ✓ 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 o seu gato pode passar para um alimento de manutenção?

PURINA® PRO PLAN® Adult Light

Alimento completo para gatos adultos com excesso de peso ligeiro ou com tendência para ganho de peso.



PURINA® PRO PLAN® Sterilized + PURINA® PRO PLAN® Expert Care Nutrition

Alimento completo para gatos esterilizados.





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.®