

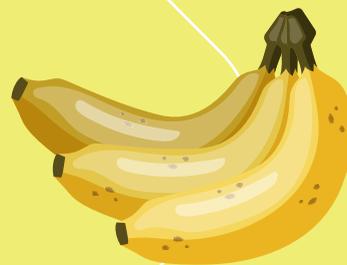
Alimentação **SAUDÁVEL**



Como
começar?

HÁBITOS SAUDÁVEIS

VÃO MUITO ALÉM DA ALIMENTAÇÃO, MAS VOCÊ PODE COMEÇAR POR ELA



O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Alimentação saudável é aquela que oferece ao corpo todos os nutrientes necessários para seu bom funcionamento, proporcionando saúde equilibrada e boa qualidade de vida.

Ao contrário do que muitos pensam, uma boa alimentação não é cheia de restrições nem exige que se coma apenas legumes e verduras. Ela existe quando há uma ingestão balanceada de nutrientes e uma correta proporção de consumo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras etc.



ANTES DE MUDAR A ALIMENTAÇÃO, É PRECISO MUDAR A FORMA DE PENSAR

Ter uma alimentação saudável é uma atitude essencial para o bom funcionamento do organismo.

Antes de adotar uma nova alimentação, é preciso saber que cada organismo tem necessidades específicas e que cada indivíduo é único. Assim, você deve adequar sua alimentação de acordo com suas necessidades.

Mas a mudança dos hábitos alimentares não deve ser vista como uma atitude isolada. Para que ela não se torne apenas “mais uma dieta”, é necessário também cuidar do corpo e da mente, ao praticar exercícios físicos, dormir bem e dar a atenção que a nossa saúde emocional pede.

TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE MUDA A SUA VIDA

BENEFÍCIOS DE COMER MELHOR: O QUE UMA BOA ALIMENTAÇÃO PODE FAZER POR VOCÊ?

- Melhorar o metabolismo e o funcionamento do seu corpo.
- Fazer seu intestino funcionar melhor.
- Elevar seu bom humor.
- Aumentar sua capacidade de concentração e memorização.
- Ajudar você a perder peso.
- Combater doenças como hipertensão e diabetes.

Não se esqueça de fazer da atividade física uma prioridade na sua rotina!

POR ONDE COMEÇAR?

1. Tenha clareza sobre seus propósitos e estabeleça quais são seus objetivos.
2. Por dois ou três dias, anote tudo o que você come: quantidade, forma de preparo, horário e tempo que leva para fazer as refeições.
3. Faça uma análise e verifique se algo precisa ser mudado.
Com base no que encontrou, estabeleça pequenas metas e períodos. Depois, coloque-os em prática de forma progressiva.
4. Se você mudar tudo de uma vez, a tendência é voltar a fazer o que fazia antes.
5. Tente montar o cardápio da semana com todas as refeições que irá realizar, considerando o que está mudando. Isso irá lhe ajudar a se organizar com o planejamento e a rotina alimentar desde as compras.
6. Faça suas refeições com calma e atenção. Torne este um momento sagrado, em que você esteja totalmente atento ao que está comendo, sem se distrair com o celular, com a TV, ou coisas do tipo.
7. Evite o estresse e a ansiedade. Eles deixam seu corpo oxidado, aumentam a produção de radicais livres e desregulam o organismo.

DESCASQUE MAIS, DESEMBALE MENOS



O QUE INCLUIR NA ALIMENTAÇÃO PARA SER MAIS SAUDÁVEL

- Substitua os ingredientes industrializados por alimentos mais naturais. Para ajudar a analisar se é saudável, faça as seguintes perguntas: isso vem da natureza? Traz benefícios para minha saúde?
 - Abuse das frutas e verduras, incluindo-as em todas as refeições. O recomendado é que elas sejam consumidas sempre antes dos outros alimentos do prato.
 - Não exclua os carboidratos, mas prefira os complexos, como arroz integral, vermelho e negro, mandioca, batatas, inhame, quinoa e outros do gênero, evitando ao máximo farinhas refinadas.
 - Dê preferência também aos alimentos integrais. Além de fonte de fibras, eles também têm um grande teor de nutrientes.
- Procure consumir todos os tipos de carnes e proteínas (gado, suíno, peixes, aves, ovos, ovinos etc.), sempre variando.
- Mantenha as leguminosas nas refeições principais (feijão, lentilha, grão-de-bico e outros), sempre as deixando, no mínimo, 8 horas de molho antes do preparo para remover os fatores antinutricionais.

BEBA ÁGUA!

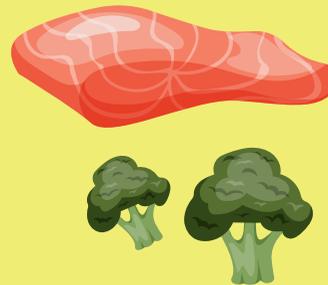
Para saber a quantidade mínima, calcule:

35 ml de água X o peso do seu corpo

Ex.: **35 ML X 60 KG = 2,1 LITROS DE ÁGUA**



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO É ALIMENTAÇÃO SEM GRAÇA: INVISTA NA CRIATIVIDADE E VARIE SEUS PRATOS



MAIS DICAS PARA VOCÊ TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

- Ao montar seu cardápio da semana, evite comer os mesmos alimentos todos os dias. No mínimo, alterne entre um dia sim e outro não. Assim, você rotaciona os alimentos, evitando sensibilidades alimentares e variando sua alimentação.
- Prepare os alimentos com atenção aos detalhes. Evite frituras e cuide para não criar crostinhas marrons ou aquela parte mais queimadinha. Esse processo forma substâncias que são inflamatórias ao organismo.
- Escolha preparar os alimentos com gorduras de boa qualidade, como azeite de oliva e óleos de coco, arroz e gergelim. Eles têm mais ômega 3 que os demais. Inclua gorduras boas na alimentação. Abacates e castanhas são boas fontes.
- Cuidado com o consumo de açúcares e doces. Se deseja adoçar, prefira o uso de açúcar de coco ou mascavo. Uma boa opção é usar uvas-passas ou tâmaras.
- Prefira chocolates com maior percentual de cacau ou sem açúcar.
- Busque receitas de sobremesas à base de frutas e outros ingredientes naturais.
- Procure receitas saudáveis e, sempre que possível, prepare suas refeições. Assim, você saberá exatamente a qualidade dos alimentos que está consumindo. das refeições.



Fontes:

Equipe farmacêutica farmaSesi e equipe de nutricionistas alimentaSesi.



Alimentação **SAUDÁVEL**

