

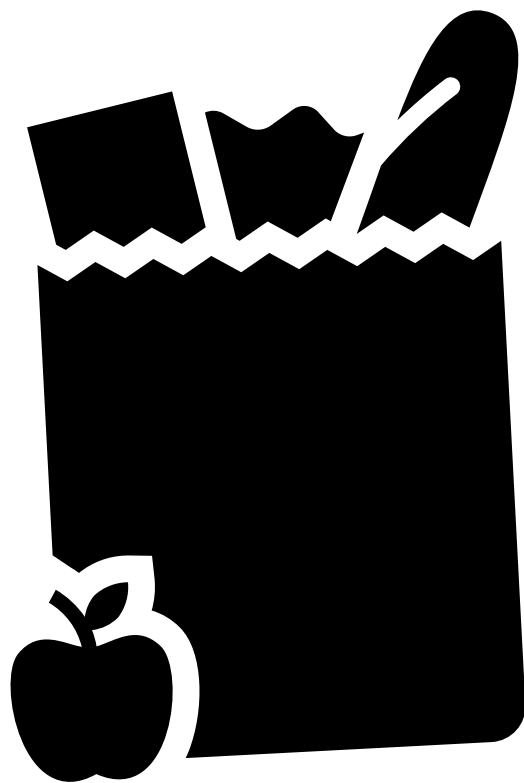
MUDANÇAS DE HÁBITOS:

Sara Costa
Guia de vida saudável



1. Pequenas substituições:





Pequenas substituições no nosso dia fazem a diferença e começar pela alimentação pode ser o ponto chave para que outras mudanças de hábito também aconteçam. No entanto, não estamos a falar de todas as dietas malucas que nos obrigam a comer apenas proteína ou ainda aquelas que proíbem frutas no primeiro mês. O objetivo é deixar de lado os snacks no trânsito ou a barra de cereais - cujo primeiro ingrediente na composição na embalagem é o açúcar, substituindo-os por uma fruta, castanhas ou até uma sandes feita em casa.

Entre refeições, podemos escolher um alimento de cada grupo apresentado a seguir:

1. Derivados de leite - iogurte, queijo, ricota.
2. Frutos secos - nozes, amendoins ou castanhas sem sal;
3. Uma porção de fruta - maçã, banana ou morangos;

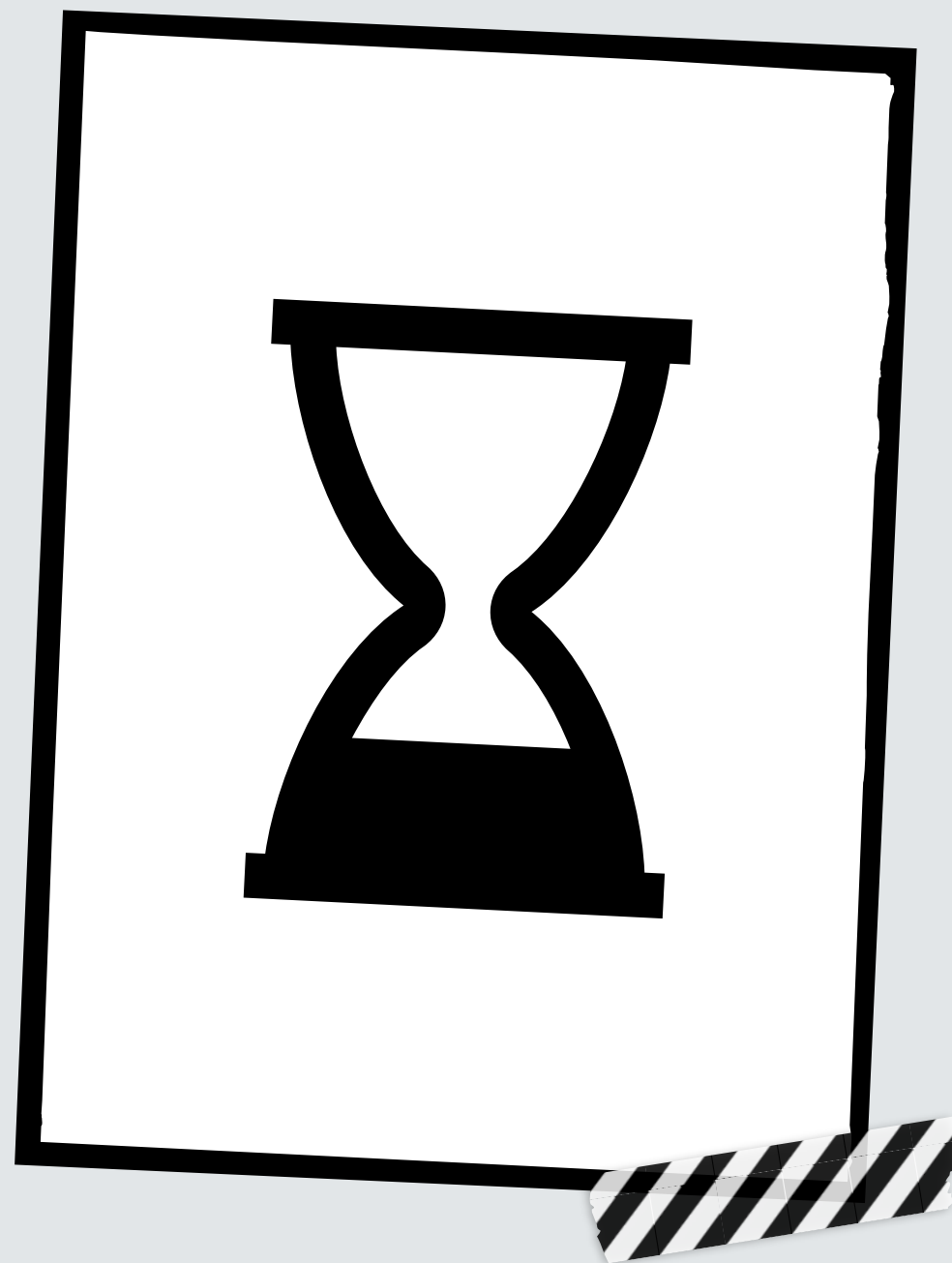
2. Tempo para a nossa alimentação:



Grande parte das pessoas diz que o dia a dia não permite dedicar mais tempo à alimentação, que não gosta de cozinhar e que perto do trabalho não existem opções saudáveis para almoçar. Mas, uma das atitudes mais fáceis para se adotar é deixar de comer em frente ao computador, ou durante a “correria.

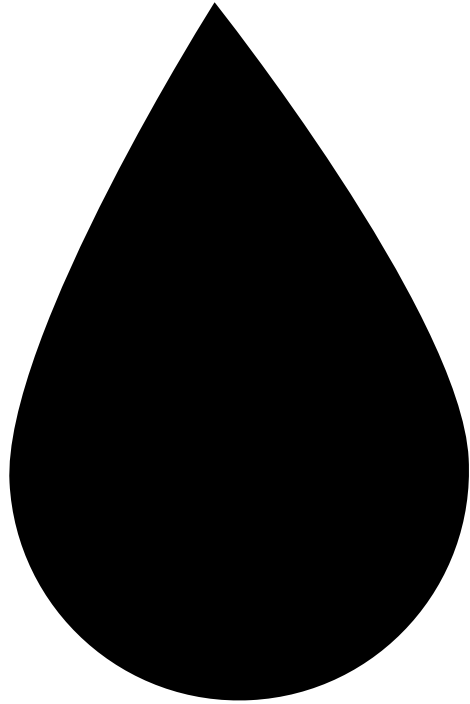
“É importante mastigar, pois ao comer à pressa, sentado na mesa do computador, com uma mão a segurar uma sandes e a outra no telemóvel, engole-se muito ar e a mastigação nunca é suficiente para deixar a comida pastosa ir para o estômago. Dessa forma, o alimento é ingerido em pedaços maiores e o ar que engoliu enquanto tentava falar e mastigar é transformado em gases, enquanto o intestino faz mais força para digerir a comida” – dito por o cirurgião do Aparelho Digestivo Dr. José Luiz Capalbo.

É esse acontecimento que causa aquela sensação de inchaço que vai incomodar-nos o dia todo. Não custa nada pensar na nossa saúde e invés de comer à pressa no trabalho tirar no mínimo 30 minutos para comermos o nosso almoço.



3. Beber água:





- Além de ajudar a evitar problemas renais, como pedra nos rins, e hidratar, a água é uma excelente aliada do organismo contra problemas gastrointestinais. Ela facilita a digestão, a absorção e transporte de nutrientes no organismo e pode ser responsável na dissolução de resíduos tóxicos ao corpo como a gordura, diluindo e preparando-a para a excreção. No entanto, um alerta: a ingestão de água ou qualquer líquido durante as refeições pode prejudicar a digestão, causar gases e piorar o quadro de quem sofre de refluxo.
- O ideal é consumir líquidos um pouco antes ou pelo menos 30 minutos depois de comer. Mas, ao longo do dia, é necessário beber pelo menos 3 litros de água. Se ainda não tens esse hábito, vale a pena utilizar uma app como “Hydro: beba água” e “Beba água”, que nos lembram quando for o momento em que é necessário beber água e ainda ajustam o consumo de acordo com o nosso perfil físico, como peso, altura e alimentação.

