

12 dicas para uma alimentação saudável

1. A alimentação deve ser dividida em três refeições principais e três lanches intermediários. Isso aumenta o trabalho intestinal e o gasto de energia para a digestão dos alimentos.
Além disso, pequenos volumes ingeridos várias vezes ao dia fazem com que um estômago dilatado volte novamente ao normal.
2. As refeições devem ser feitas em lugares tranquilos e sem pressa. Mastigue pelo menos trinta vezes cada garfada, isso fará com que você se sinta saciado ingerindo menos alimentos.
3. Comece sua refeição pela salada crua, que contém fibras e tira a sensação de fome. Se depois da refeição ainda sentir fome, coma mais salada e não repita o prato quente.
4. Evite beber durante as refeições. As bebidas, principalmente gasosas, dilatam o estômago.
5. Beba muita água no intervalo das refeições. Ela ajuda a limpar o organismo e manter as suas funções normais.
6. Diminua o consumo do açúcar e aumente o consumo de fibras. O açúcar é muito calórico e não traz nenhum benefício à saúde, enquanto que as fibras asseguram um bom funcionamento intestinal e reduzem a sensação de fome.



7. Substitua produtos comuns por lights ou desnatados, pois estes contêm menos calorias. Substitua queijos amarelos (prato, muzzarela, provolone, requeijão) por queijos magros (ricota, cottage, queijo branco).
8. Prefira carnes magras, peixes e aves sem pele. Prepare-os assados, cozidos ou grelhados, com pouco óleo.
9. Diminua o consumo de massas, cereais, pães e doces.
10. O exercício físico, orientado por um profissional, acelera a queima de gordura armazenada, auxiliando na redução de peso.
11. Não faça exercícios com o estômago cheio, pois a energia necessária para fazer a digestão será desviada para a atividade física.
12. Não durma logo após as refeições, nem ingira alimentos muito pesados à noite, pois neste período a digestão é mais lenta.

