

alimentação saudavel

uma alimentação saudável precisa de varios outros nutrientes, hoje eu vou colocar 5 dicas de como ter uma alimentação saudável

1 Quando saímos de casa as vontades de comer começam a aparecer, já que é muito mais fácil encontrar um lanche industrializado do que algo saudável. Por isso, prepare lanches saudáveis que você possa levar com você, por exemplo um mix de castanhas, que são facilmente transportadas em saquinhos, ou um sanduíche integral, frutas, entre outros, evitando de comer besteiras por aí.

2 No almoço e no jantar sempre comece suas refeições com a salada, especialmente as saladas frias de folhas verdes, pois são ricas em nutrientes e vitaminas, e são excelentes fontes de fibras que conferirão saciedade, assim quando chegar no prato principal, evitará que você coma além da conta. E quando for escolher a salada, quanto mais colorida ela for, melhor!

3 As frutas são excelentes alimentos, pois são ricas em fibras, vitaminas, minerais, e atuam sempre de forma benéfica em nosso organismo. Consuma, no mínimo, 3 porções por dia, e sempre que possível variando as frutas. Assim você poderá desfrutar de todos os benefícios que elas apresentam.

4 Assim, você evita ter picos de fome durante o dia, o que te faria ter vontade de comer mais do que o necessário na próxima refeição. Fazendo desta forma, seu organismo estará sempre bem nutrido, e você comerá somente o necessário. Lembre-se que, quanto mais refeições você fizer ao dia, menor será cada porção.

5 Alimentar-se rápido demais nos deixa a sensação de peso, de sono, e faz com que comamos mais do que o necessário também. Para evitar isso, desligue aparelhos durante as refeições, pois estes podem disparar a ansiedade e fazer você comer depressa. E sempre que possível, almoce na companhia de alguém, para que possam conversar e saborear a comida, fazendo sua refeição mais agradável.

essas foram as dicas de como ter uma alimentação saudável, até mais.

Pirâmide Alimentar



6 Evite alimentos industrializados, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, refrigerante. Todos são muito ricos em açúcar, conservantes, corantes.

Alimentos energéticos extras

Alimentos construtores

Alimentos reguladores

Alimentos energéticos

