

Vida saudável

Por: Paula Souza

De uma maneira geral , todos sabem que levar uma vida saudável refletirá em uma boa saúde. Mas poucas pessoas estão dispostas a fazer o que é necessário para ser saudável !

De acordo com a Associação Dietética Americana, os alimentos saudáveis são aqueles que incluem frutas, vegetais, carne magra, grãos integrais, leite desnatado, ovos e castanhas. Esses alimentos são pobres em gordura saturada e repletos de vitaminas e minerais de que seu corpo precisa para funcionar bem.

As opções não muito saudáveis incluem aquelas "comidas práticas" que aparentemente facilitam nossa vida. Lanches rápidos (por exemplo, um hambúrguer e batatas fritas, uma opção com muitas calorias e gordura) que acabam com a nossa saúde.

Comer de forma saudável é tomar decisões mais inteligentes. Seu objetivo deve ser uma dieta balanceada que inclui alimentos com pouca gordura, poucas calorias e pouco sal, com uma quantidade mínima daquelas comidinhas tentadoras, mas não muito saudáveis, de que todos nós gostamos.

Comer de forma saudável não é somente uma questão do que você come, mas também do quanto você come.

Ao manter um peso saudável, você diminui o risco de desenvolver diversas doenças, incluindo pressão alta, problemas no coração, derrame, certos tipos de câncer e diabetes tipo 2.

Qual é a solução?

Mude seu estilo de vida de forma gradual e permanente.

Fast food , são as famosas comidas rápidas tão ingeridas no dia a dia .Pois é , não dá para esperar um bom resultado se você não faz boas escolhas !

É isso mesmo , ao longo da vida escolhemos muitas coisas e uma delas é o que ingerimos , então aquele ditado que diz : “você é o que come !” faz sentido . Através da alimentação são supridas as necessidades nutricionais que garantem o crescimento , o desenvolvimento e o funcionamento adequado do organismo .

Nosso metabolismo é o conjunto de transformações que os nutrientes e outras substâncias químicas sofrem no interior do nosso corpo .Essa transformação produz energia suficiente para mantê-lo funcionando.

Assim sendo , podemos dizer que “nutrição e qualidade de vida caminham juntas!”.

Hoje , os produtos industrializados dominam o mercado alimentício , visto que esses produtos possuem um prazo de validade maior , mas os mesmos causam danos à saúde !“ESCOLHER ALIMENTOS RICOS EM GORDURA , SÓDIO E AÇÚCAR É UMA VERDADEIRA BOMBA PARA O ORGANISMO.”

Fique de olho , alimentos ricos em sódio provocam a elevação da pressão arterial e colaboram para o ganho de peso. Alimentos naturais sempre serão a melhor escolha para que ocorra o emagrecimento de forma mais natural e equilibrada.

“Nosso organismo já está contaminado e em nosso cérebro já está o registro dos sabores e delícias dos industrializados .”

DAQUI PRA FRENTE VOCÊ TERÁ UMA GRANDE BATALHA !

Escolher alimentos in natura poderá ser desafiador , mas resultará em bons resultados. A melhor maneira de emagrecer é compreender a sua responsabilidade na hora de comprar um alimento e comê-lo.

Você realmente quer EMAGRECER ?

Então sem CHORORÔ...

Elimine os alimentos fritos, prefira os grelhados , assados e cozidos.

Você já deve estar cansado(a) do efeito sanfona , da dieta da lua agora chega .

AÇÃO É A PALAVRA

Não estou aqui para lhe ensinar uma dieta milagrosa ,quero que você identifique onde está errando e quero que mude para ter bons resultados.

OBSTÁCULOS E DECEPÇÕES
IRÃO TEIMAR EM APARECER
ENTÃO ENCARE OS DESAFIOS E
PERSISTA.

A PESSOA QUE ESPERA TUDO
REDONDINHO SE ACOMODA E SE
ENTREGA AS FALHAS ,VOCÊ SÓ TERÁ
SUCESSO COM ESFORÇO!

Biscoitos recheados, galinha frita, salgadinhos... São todos deliciosos, certo? Infelizmente, seu corpo não consegue manter a saúde somente com esse tipo de comida. Comer de forma saudável (comidas nutritivas, boas para seu coração... e sua cintura) é a chave para uma vida longa e saudável.

É necessário autoconhecimento para conseguir se organizar .

E VOCÊ TEM QUE ESTAR DECIDIDA(O)
A DIZER UMA PALAVRINHA QUE FAZ
UM AUÊ DANADO : OBRIGADA(O) ,
"NÃO QUERO."

AS PESSOAS AO SEU REDOR IRÃO
ACHAR QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO
FOME , POR NÃO COMER AS
GORDICES QUE ELAS COMEM !!!

"LEMBRE - SE QUEM ORGANIZA
A VIDA , ORGANIZA O
EMOCIONAL".

Sei que não é uma tarefa fácil ,
MAS SE FAZ NECESSÁRIO.
QUE TAL

Esvrever sua meta

E O QUE TERÁ QUE FAZER PARA
ALCANÇÁ LA .
DIZEM QUE QUANDO ESCREVEMOS
NOSSOS DESEJOS , ESTAMOS NA
VERDADE A UM PASSO DE
CONSEGUI- LO.

E é incrível o fato de você estar seguindo uma dieta , festas , e inúmeros convites aparecerão ...
Então cuidado!

Não deixe as pessoas sentirem dó de você.

Se você se alimentar corretamente , sua pele irá melhorar e a balança irá chorar ...antes ela do que você , certo!?!

"Não fique sem comer ."

Para que ocorra o emagrecimento você terá que se controlar , e fazer isso quando se está com muita fome é quase que impossível !

Não deixe esse bicho chamado FOME te controlar , e para isso você terá que ter os alimentos saudáveis à mão e à mesa .

Abasteça sua dispensa e a sua geladeira com produtos desnatados .

Produtos zero gordura ,zero açúcar
são uma ótima escolha.

Aprenda a fazer pratos
saudáveis,aposte nas cores dos
alimentos , afinal , nós comemos
com os "olhos" também .

Inclua produtos como farelo de aveia
no seu dia a dia , até 2 colheres ao
dia .O efeito desse farelo (fibra) é
deveras comprovado.

Vou dizer novamente , se alimente a cada 3 horas , se for necessário até em duas horas.

Assim diminuirá a chance de você atacar a geladeira e a dispensa.

Quem acha que ficar longas horas sem comer , aprenderá da pior maneira que essa atitude é totalmente inútil!!!

Não se isole , mas deixe as pessoas saberem que está se cuidando , não fique dando detalhes , apenas seja firme.

É AOS POUCOS QUE A VIDA VAI DANDO CERTO, NÃO DESANIME. CRIE BONS HÁBITOS E COLHERÁ UMA SAÚDE MELHOR .

Não posso deixar de dizer que ,é necessário fazer alguma atividade física , comece aos poucos , sim 30 minutos de caminhada.

Dance , pule , corratudo isso está liberado.Não é porque está seguindo uma dieta , que terá que levar uma vida chata , convide amigos , mas faça a sua comida separada.

Nem todos gostam da versão integral dos alimentos. Mas você precisa deles, então faça! E que tal aquela saladinha?

salada a vontade ...então use a sua imaginação . Legumes , coma legumes mas lembre se que batata não é legumes !!!
Faça tudo no vapor para aproveitar os nutrientes .

USE TEMPEROS NATURAIS

COMECE AOS POUCOS , E VÁ
CONHECENDO O SABOR DOS
TEMPEROS.

Diminua o salllllllllllllllllllllllll

Pois é , cuidado , não brinque com
sal , se assim o fizer sentirá uma
retenção líquida tremenda .

ÁGUA

ABENÇOADA A ÁGUA!

2 LITROS BEBA AOS POUCOS .

Tenha em mãos ou perto de você uma garrafinha pois assim é mais fácil você controlar a quantidade. Que tal você criar um blog ou uma página e compartilhar a sua experiência com outras pessoas ?

Se assim fizer , verá que não está sozinha (o) nessa batalha.

Compartilhe o que você já sabe, o que gostou , com outras pessoas , o conhecimento compartilhado acrescenta e muito em nossa rotina.

Use chicletes zero açúcar se você é ansioso(a) , mascar chicletes sem açúcar irá lhe distrair naquele momento de desespero.

Se planeje , faça a sua lista de alimentos , antes de comprá - los.

DESEJO A VOCÊS MUITAS
VITÓRIAS E ALEGRIAS.

GRATA

Paula Souza.