



Nem tudo que reluz é ouro

Nutric. Maria Ap. Ferreira da Silva (CRN 2435)

Editoria
Carina Costelini Isper
contato@institutoinnove.com.br

Já ouvimos tantas vezes essa frase, não é mesmo?! Posso afirmar que ela é extremamente válida para nossos dias atuais no que se refere à alimentação e ao “fabuloso mundo das dietas da moda”.

Nossa alimentação é importantíssima e não está dissociada de nossa saúde emocional, por isso buscar se alimentar de forma correta, é se alimentar bem e, se alimentar bem inclui comer alimentos variados em diferentes formas de apresentação (texturas, cortes e preparo).

Não é difícil encontrar pessoas que simplesmente incluem ou retiram determinados alimentos de sua rotina de alimentação simplesmente porque “ouviram falar” que este ou aquele não era um alimento bom. E isso muitas vezes não traz resultados satisfatórios para a saúde.

Os alimentos trazem em si muitos nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo e a falta ou excesso de nutrientes pode trazer malefícios ao nosso corpo.

O que fazer então?

A “chave do sucesso” para uma vida mais saudável é: EQUILÍBRIO.

Não quero defender aqui o

“Dietas milagrosas” não são saudáveis nem tampouco duradouras!!! Muitas destas dietas levam o indivíduo a comer pouco, comer mal, não se hidratar e o pior, a não adquirir bons hábitos. E justamente são eles (os bons hábitos), estes sim podem nos proporcionar um estilo de vida melhor.

Ao invés de não comer pura e simplesmente, que tal dividir uma refeição com um amigo?

Faça escolhas conscientes, Reflita se no momento de comer algo que você julga não-saudável você poderia fazer uma nova escolha!

“DIETAS MILAGROSAS’ NÃO SÃO SAUDÁVEIS NEM TAMPOUCO DURADOURAS! MUITAS DESTAS DIETAS LEVAM O INDIVÍDUO A COMER POUCO, COMER MAL, NÃO SE HIDRATAR E O PIOR, A NÃO ADQUIRIR BONS HÁBITOS”

princípio de Dieta, não pelo menos como é apregoado pelas publicações que encontramos todos os dias nas revistarias e bancas de jornal. Em pelo menos três publicações destinadas ao público feminino neste mês, podemos observar ‘dietas milagrosas’ para emagrecimento em um curtíssimo espaço de tempo.

