

OUTONO E ALIMENTAÇÃO

A NUTRIÇÃO PODE TE AJUDAR

Com a chegada do outono, o ideal é não cair em algumas armadilhas que essa estação do ano, teoricamente mais amena, pode trazer.

A necessidade de repor água pode parecer menor do que no verão, assim, muitas pessoas acabam reduzindo o consumo de água, frutas, verduras, legumes e saladas: UM GRANDE ERRO!!.

Além disso, nessa época do ano estamos muito mais vulneráveis a doenças respiratórias devido às mudanças na temperatura e nos hábitos alimentares. Portanto, fique atento às orientações de Larissa para melhorar a qualidade de vida até o final de maio.

DICAS DA ESPECIALISTA:

- Substitua os doces por frutas. Se preferir uma sobremesa quente, prepare banana ou maçã com canela assadas no forno;
- Aumente o consumo de fibras, que além de regular o funcionamento do intestino, também garantirá maior saciedade (menor sensação de fome);
- Fracione a alimentação. Alimente-se de 3 em 3 horas de forma moderada;
- Beba bastante água, por volta de 2 a 2,5 litros por dia. Mesmo que não tenha sensação de sede;
- Para reforçar a imunidade do organismo aposte em alguns alimentos: tangerina, mexerica, acerola, cenoura, beterraba, tomate, romã, uva roxa;



Insper