

TROCAS INTELIGENTES QUE EMAGRECEM



Engana-se quem ainda acredita que o **sucesso para perder peso** é fazer grandes restrições alimentares; impossíveis de serem seguidas por muito tempo. A troca de determinados alimentos ou preparações por outros similares e mais saudáveis pode fazer a diferença, sem comprometer sua saúde e sua massa magra.

Criar o hábito de **comer de tudo um pouco** e fazer trocas inteligentes faz parte do processo de reeducação alimentar e sem dúvida é o segredo do sucesso. .

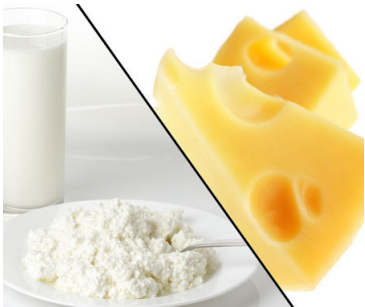
As dietas da moda são monótonas, desestimulantes, associadas a sofrimento e fome, nos privam de atividades sociais, provocam nervosismo, perda de massa magra (flacidez) e a recuperação do peso rapidamente; e se mantida por muito tempo pode trazer prejuízos à saúde, como anemia, gastrite, hipoglicemia e deficiências nutricionais.

A dieta saudável, possível de ser feita e que traz bons resultados é individualizada, flexível, versátil, associada a bem estar e satisfação, favorece a manutenção da massa magra, é **compatível com qualquer atividade social**, adaptável a rotina diária; além de ser colorida, de baixo índice glicêmico, rica em fibras e pobre em açúcar, sal, gordura saturada e trans.

O segredo é comer de 3 em 3 horas para manter o metabolismo acelerado e de tudo um pouco **para assimilar a maior variedade de nutrientes**. Sempre levar em consideração também, a forma de preparo (cru, cozido, assado e grelhado) e os ingredientes utilizados na receita (**quanto menos industrializados, melhor**).



Não existe diferença significativa entre as calorias do pão de forma comum (branco) e do pão integral. No entanto, as versões integrais apresentam **maior quantidade de fibras**, que ajudam no bom funcionamento do intestino e promovem a saciedade por mais tempo.



Prefira o leite desnatado e queijos brancos. Todos são **excelentes fontes de cálcio**. O que difere é que a versão integral do leite e os queijos amarelos são ricos em gorduras e calorias.



Iogurte light, desnatados ou probióticos são sempre bem vindos ao invés dos integrais ou os que contêm muito açúcar, calorias e poucos nutrientes como os do tipo flans. Os probióticos são microorganismos adicionados no alimento que, quando ingeridos, exercem efeitos benéficos para a saúde e equilibram a flora intestinal.



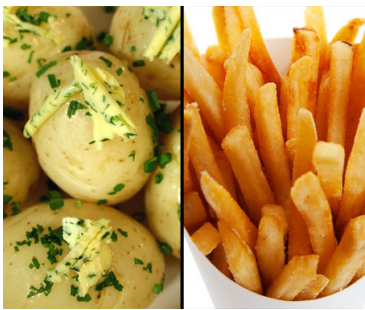
Biscoitos integrais: com a troca, você **substitui a farinha refinada pela integral**, consome menos açúcar, menos gordura e mais fibras quando comparados aos recheados e amanteigados.



Legumes in natura diante dos enlatados, são mais saborosos e possuem menos sódio, boa alternativa para quem está de olho na pressão arterial.



Não pense que os cereais não são engordativos! A maioria deles é feito exclusivamente com farinha refinada, que não contém fibras e aumenta mais rapidamente a glicemia, fazendo você **sentir fome de novo mais rapidamente**. Procure pelas versões integrais, sem açúcar, ou pela aveia, cereal muito nutritivo, pouco calórico, de baixo índice glicêmico e funcional (previne a obesidade, o diabetes, doenças cardiovasculares e reduz o colesterol).



A batata frita tem 3 vezes mais calorias do que a cozida!



O salmão é uma carne magra, rica em proteína e em ômega 3, que auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer. As carnes vermelhas (picanha, cupim, costela, carne seca e maminha) possuem muita gordura saturada,; que além de calorias, aumentam o colesterol ruim (LDL).



Uma taça de salada de frutas ao invés de uma tortinha de fruta! Quem quer emagrecer, fuja dessas tortinhas. **A massa delas é pura manteiga e açúcar!** Muito calóricas, gordurosas e pouco nutritivas.

Emagreça comendo. Sua saúde agradece!

Anna Christina Castilho

Nutricionista Consultora em *Personal Diet*

F: (11) 99733073 ✉ annaccastilho@uol.com.br

Boletins anteriores em: www.salive.com.br