

10 DICAS PARA NÃO COMETER EXAGEROS NA ÉPOCA DE NATAL

ANTES

1

Mantenha a sua alimentação habitual e não salte refeições para compensar o que irá comer nas refeições principais dos dias festivos.

2

Mantenha-se hidratado durante todo o dia, principalmente se pretende ingerir bebidas alcoólicas.

DURANTE

3

Terá muitas opções disponíveis, por isso escolha as que mais gosta e tente criar um prato que inclua um pouco de todos os grupos alimentares.

4

Respeite os seus sinais de fome e saciedade e lembre-se de que pode comer aqueles alimentos em qualquer altura do ano e, por isso, não precisa de comer tudo de uma única vez ou exagerar na quantidade.

5

Controle o consumo de bebidas alcoólicas e açucaradas e sumos naturais. Tente intercalá-las com alguns copos de água.

6

Evite petiscar durante a refeição: sirva o seu prato e, se possível, coma à mesa e aproveite para conviver com a família e os amigos.

7

Entre os dias de festa, tente manter a sua rotina de atividade física (mesmo que seja uma atividade leve, como uma caminhada), o consumo de água e os lanches.

DEPOIS

8

As sobras das refeições festivas podem ser consumidas aos poucos, transformados numa outra refeição (como roupa velha ou farrapo velho) ou combinados com outros alimentos (hortícolas e leguminosas).

9

Retome a sua rotina de alimentação e de atividade física, mesmo que precise de começar um pouco mais devagar.

10

Não é necessário compensar os possíveis excessos com mais atividade física ou com restrição alimentar. É normal sentir inchaço ou desconforto após comer alimentos diferentes ou em quantidades superiores às habituais.

