

# CAFÉ DA MANHÃ: Bom para a sua saúde

Por falta de tempo, por não ter fome ao acordar ou até mesmo para evitar os quilinhos a mais muitas pessoas pulam uma das refeições mais importante do dia: o café da manhã. Entretanto, dispensar a alimentação matutina é um dos maiores erros nutricionais. Mas do

que um hábito saudável, o desjejum é essencial para preparar o organismo para mais um dia de atividades.

Por isso, começar o dia com aquele café da manhã vai garantir energia para trabalhar, estudar, praticar esportes ou para realizar qualquer atividade do cotidiano.

## POR QUE NÃO DISPENSAR UM BOM CAFÉ DA MANHÃ

Enquanto dormimos, para manter as funções básicas (respirar, manter a temperatura corporal, circulação sanguínea, etc.) o corpo consome entre 60 e 80kcal por hora. Quer dizer, ao acordarmos, nossas reservas de combustíveis estão bem reduzidas. Para que nosso rendimento não fique defasado, precisamos abastecer toda a energia gasta durante as horas de sono.

É aqui que entra o café da manhã. É dos alimentos servidos nesta refeição que retiramos os nutrientes necessários que garantem a disposição para que sejam realizadas as tarefas do dia. E ainda tem mais: como melhora as habilidades cognitivas (principalmente memória e concentração), contribui para o desenvolvimento do trabalho e dos estudos. Além disso, depois de jejum prolongado, mais de oito horas, nosso corpo entende que há uma carência de alimentos e reage reduzindo a queima calórica. Conclusão: abrir mão do café da manhã para perder peso mais rápido não é uma boa estratégia.



DISPENSAR a alimentação matutina é um dos maiores erros nutricionais

## MAS O QUE COLOCAR NA MESA DO CAFÉ DA MANHÃ?

Comer bem pela manhã não quer dizer que você tenha que comer em demasia para que seu corpo funcione plenamente. O café da manhã ideal deve conter por-

ções variadas dos diferentes grupos alimentares: carboidratos complexos

(pão integral, cereais ou torrada integral), proteínas (peito de peru, queijo branco, ricota ou requeijão e leite ou iogurte), vitaminas e minerais (frutas ou suco

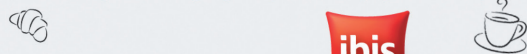
de frutas).

Ele deve representar de 15 a 25 % das calorias diárias. Quer dizer que, para quem consome 2.000 calorias ao dia, o café da manhã deverá conter entre 300 e 500 calorias. Quer um dia com mais pique, disposição e bom humor? Então valorize seu café da manhã. Seu corpo agradece!



CAFÉ DA MANHÃ  
PRA VOCÊ, VOCÊ E VOCÊ

VENHA APROVEITAR NOSSO  
DELICIOSO **CAFÉ DA MANHÃ** NO  
HOTEL IBIS POÇOS DE CALDAS  
**NÃO PRECISA SER HÓSPEDE!**



Você quer variedade e  
bom custo-benefício?



R. Junqueiras, 520 | Centro | Estacionamento gratuito



*Floratta*  
PAISAGISMO E JARDINAGEM

MUDAS • GRAMA • PAISAGISMO

Avenida Mansur Frayha, nº 3.680  
Tel. 3714.8445 - Poços de Caldas-MG

**Cor & Companhia**  
Casa de Tintas

Suvinil Coral eucatex

3714.8000-3715.6000  
Rua Marechal Deodoro, 351 - Centro - Poços de Caldas, MG  
coreciapc@gmail.com