

Dez alimentos para comer sem medo de engordar

Ricos em nutrientes, pobres em gordura, ingredientes como ovos e peixe auxiliam na redução da ansiedade e dão energia

Alimentar-se bem no inverno sem engordar envolve algumas estratégias para manter uma dieta equilibrada e saudável. Consuma alimentos ricos em nutrientes, opte por alimentos nutritivos e com baixo teor calórico. Priorize frutas, legumes, verduras, grãos integrais, proteínas magras (como peixe, frango sem pele e tofu) e laticínios com baixo teor de gordura. No inverno, sopas e caldos são ótimas opções para se aquecer e se alimentar bem. Escolha versões com baixo teor de gordura e adicione muitos legumes e vegetais para aumentar o valor nutricional. Alimentos processados, como salgadinhos e alimentos fritos, geralmente são ricos em calorias vazias e pobres em nutrientes. Opte por preparar refeições em casa usando ingredientes frescos e evite o excesso de gorduras saturadas. No inverno, é comum beber menos água, mas manter-se hidratado é essencial para o bom funcionamento do organismo. Beba água regularmente e opte por chás quentes ou sopas leves para ajudar na hidratação. O inverno pode desmotivar as pessoas a se exercitarem, mas é importante manter uma rotina ativa. Busque atividades indoor, como aulas de dança, natação, ioga ou exercícios em casa. Isso ajudará a queimar calorias e a manter um estilo de vida saudável. Mesmo escolhendo alimentos saudáveis, é importante controlar as porções para evitar o consumo excessivo de calorias. Use pratos menores, preste atenção às suas sensações de fome e saciedade e evite repetições exageradas. Lembre-se de que cada pessoa é única, e é sempre bom buscar orientação de um profissional de saúde, como um nutricionista, para receber recomendações personalizadas e acompanhar seu progresso em uma alimentação saudável.



CONFIRA DEZ ALIMENTOS QUE VÃO AJUDAR A MANTER A FOME E O PESO SOB CONTROLE:

CALDOS - Uma sopa pode fornecer até 80% mais calorias do que outros alimentos. Já os caldos são uma opção mais leve, como águas temperadas, sem arroz, macarrão ou muitos ingredientes. Assim, essas alternativas contêm menos calorias e causam menos inchaço. Uma sopa à base de caldo é uma ótima alternativa para quem quer se sentir saciado por mais tempo depois de comê-la, além de ser extremamente saborosa, mas é preciso atenção para não adicionar ingredientes muito calóricos.

OVOS - Comer ovos é uma ótima maneira de incluir uma dose de proteína em sua dieta. Hoje eles são reconhecidos como alimentos saudáveis, apesar de sua péssima reputação no passado. Os ovos também são fonte de triptofano, além de possuírem vitaminas, gorduras boas e nutrientes essenciais. Tudo isso contribui para o aumento de energia. Outra vantagem é sua versatilidade: podem ser incluídos em qualquer uma das refeições.

PEIXE - O peixe é rico em

proteínas e ácidos graxos ômega-3 e pobre em gordura, sendo uma opção muito saudável. Comê-los pode melhorar a saúde do cérebro e a capacidade de concentração.

MAÇÃ - As maçãs contêm um tipo de fibra conhecida como pectina, que é benéfica para a digestão, e contam com outros muitos nutrientes.

ABOBRINHA - A abobrinha é pobre em calorias, tem muita água e é rica em sais minerais, como potássio, fósforo, cálcio,

sódio e magnésio, que trazem benefícios a longo prazo para a saúde digestiva e intestinal.

LEGUMINOSAS - As leguminosas, como os feijões, são ricas em proteínas e fibras que mantêm as pessoas saciadas por mais tempo. São mais benéficas do que os carboidratos amiláceos para ajudar a reduzir o peso.

MORANGOS Moran - gos são perfeitos para beliscar. Eles fornecem muita fibra e baixa car-

ga glicêmica. São super saciantes e estão entre as frutas que contêm mais vitamina C.

BATATAS COZIDAS A quantidade de carboidratos que as batatas possuem é significativa. Mas, ao contrário do que muitos imaginam, não é uma má opção para quem quer emagrecer. Elas têm alta concentração de vitaminas, mais fibras, menos calorias e carboidratos em comparação com o arroz. Então engordam menos e dão mais saciedade.

TOMATES - São pobres em gordura, calorias, potássio, cromo, ácido fólico e fibras, entre outros minerais. Ele também possui licopeno, que dá sua cor vermelha, e atua como um poderoso antioxidante no organismo.

MELANCIA - Contém 92% de água e tem apenas 30 calorias por porção, além de muitos minerais e vitaminas. Também contém arginina, que ajuda no ganho de massa magra, reduzindo os níveis de gordura corporal.

Venha cuidar da sua saúde

Equipamentos de qualidade
Profissionais capacitados



Ótima infraestrutura
Ambiente confortável
Localização central

Rua Rio Grande do Sul, 665

De segunda a sexta das 6 às 23h,
sábado das 8 às 18h, domingo das 9h às 12h.

@projetosomaacademia

