

Esquema Alimentar

DICAS

DICA 01 - RETIRE OS “BRANCOS” DE SUA DIETA.

Troque farinhas e açúcares brancos pelos integrais, pois estes têm maior concentração de vitaminas, minerais e fibras.

DICA 02 - REDUZA OU ELIMINE O SAL

O sal, assim como o açúcar branco refinado, o sal pode ser um dos vilões da nossa alimentação, pois o sódio em excesso auxilia na retenção de líquido e te deixa com uma aparência “inchada”, e isso não queremos NUNCA, não é mesmo?

Sugestão: use sempre em pequenas quantidades ou substitua o sal por temperos naturais, como ervas secas e frescas: orégano, salsa e cebolinha.

DICA 03 - PENSE COLORIDO E NATURAL

Prefira sempre alimentos orgânicos, temperos e molhos naturais. Além de custar mais barato, teremos a certeza de que conservantes, as gorduras saturadas e os altos teores de sódio não passaram perto de nosso organismo. Os industrializados além de conter as coisas já citadas, tem também diversas químicas prejudiciais a nossa saúde e agem como desreguladores endócrinos, interrompendo o funcionamento do sistema endócrino, acarretando o ganho de peso e a facilidade em adquirir doenças.

DICA 04 - ABUSE DE SUCOS VERDES

Os SUCOS VERDES, são excelentes formas de hidratar, refrescar, reunir vitaminas e minerais importantíssimos ao nosso corpo, como: Vitamina C, ácido fólico, ferro, magnésio, dentre outros. Esses nutrientes vão ajudar o nosso corpo a ter um bom funcionamento e ainda auxiliam em nosso processo de EMAGRECIMENTO, jogando para fora todas as toxinas ruins presentes em nosso organismo.

DICA 05 - COLOQUE PROTEÍNAS EM TODAS AS REFEIÇÕES

Por ser um nutriente diferenciado e com vários aminoácidos em sua composição, as proteínas precisam de um maior esforço para serem absorvidas e metabolizadas, fazendo com que o nosso corpo tenha que gastar mais calorias para fazer a “quebra” da proteína, o que é ótimo para potencializar o nosso metabolismo, gastar energias e o principal, DERRETER AS GORDURINHAS. Como condutoras musculares, elas precisam estar em todas as refeições, incluindo os lanches intermediários, sem as proteínas fica impossível realizar a aceleração do metabolismo.

DICA 06 - NUNCA FAÇA EXERCÍCIOS EM JEJUM

É muito importante que antes de qualquer tipo de treino, possamos consumir algum tipo de carboidrato complexo, sendo em um intervalo de 1 hora antes das atividades. A glicose que estará presente em nosso sangue evitará que nosso músculo gaste muita energia e ajudará em nosso desempenho e concentração. Em caso do não consumo dos carboidratos, nosso corpo apresenta fraqueza, tonturas e até desmaios. CUIDE-SE e nunca esqueça de fazer uma refeição antes dos seus treinos.