

## Qual é a melhor dieta?

Ser saudável é simples e fácil, mas é necessário uma certa dedicação, atenção e disciplina. Devido à enorme quantidade de informações na mídia, o lançamento quase que diário de produtos milagrosos e dietas da moda muitas pessoas acabam se perdendo neste mar de informações.



O segredo na verdade é seguir uma dieta que seja possível seguir, tanto para os adultos quanto para as crianças. Ser extremista só irá diminuir o tempo de vida da sua dedicação a alimentação. Por isso abaixo indicamos algumas dicas básicas e simples que poderão te ajudar a caminhar para uma dieta saudável de forma tranquila e agradável.

### Dicas:

- Coma sempre nos horários certos. Adquira o hábito de comer sempre nos mesmos horários;
- Faça 06 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite). Fracione sua alimentação, coma de 03 em 03 horas;
- Faça pratos coloridos. Quanto mais colorida for a sua refeição, maior será o número de nutrientes;
- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Prefira sua comida sempre crua, cozida no vapor, grelhada ou assada. Evite fritura;
- Procure comer alimentos integrais e naturais, em vez dos refinados e industrializados;
- Deixe os restaurantes e comidas gordurosas para as datas especiais, evite ingerir esses tipos de alimento durante a rotina;

## Qual é a melhor dieta?

- Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Tente deixar para somente os finais de semana;
- Procure mastigar bem os alimentos e coma devagar;
- Reduza o consumo de sal;
- Beba água! Leve com você uma garrafinha de água e beba ao longo do dia;
- Seja ativo. Acumule, pelo menos, 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro, suba escadas e não passe horas assistindo TV;
- Faça as mudanças gradualmente. Não há como mudar seus hábitos alimentares do dia para a noite. Uma mudança radical pode fazer com que você fique no meio do caminho e desista. O ideal é ir corrigindo as deficiências e excessos aos poucos.

**A melhor dieta é aquela que você consegue realmente seguir.**

### **Boletim Nutricional desenvolvido pelos Nutricionistas Bruno Yamada e Gabriela Cavaca:**



Formado pelo Centro Universitário São Camilo e com experiência em atendimento nutricional com foco em emagrecimento na Clínica Dr. Bruno Yamada. Passou pelos Hospitais Brigadeiro e Hospital Israelita Albert Einstein. Com experiência nas áreas de desenvolvimento de produtos, negociação e logística, administração de negócios passando pelas empresas: GRSA – Grupo de Soluções em Alimentação, Gelateria Parmalat, La Pasta Gialla e Rede Seletti. Também já ministrou aulas de Bromatologia e Tecnologia de Alimentos na instituição Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – SENAC.



Formada pelo Centro Universitário São Camilo e Pós Graduada em Nutrição Humana Aplicada à Prática Clínica. É Personal Diet Clínica e Domiciliar pela NTR. Possui experiência em Atendimento Nutricional, passando por Empresas como Centro de Reabilitação Lar Escola São Francisco, Hospital Pérola Byington, Clube Círculo Militar de São Paulo. É atuante no mercado de alimentos, como nutricionista responsável pelo Grupo Francês Le Vin e consultora nos restaurantes Antiquarius, Churrascaria Radial Grill, Figurati e Restaurante Benedictine. Com adoração pela Nutrição Infantil, atualmente junto à sua equipe, assessora 16 escolas na grande São Paulo.