

10 PASSOS PARA EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

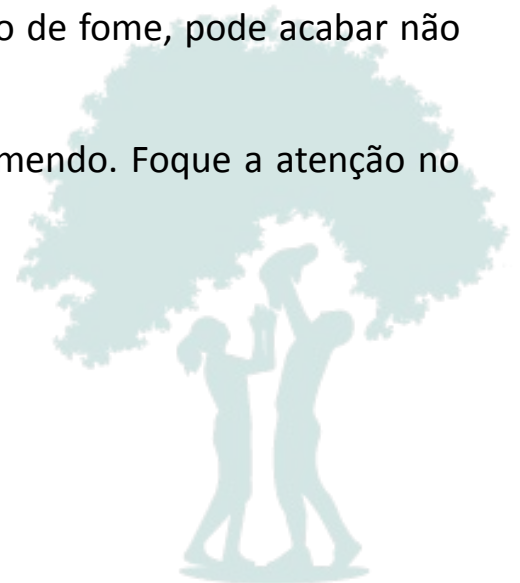


10 PASSOS

para emagrecimento saudável



1. Reduza o consumo de alimentos industrializados;
2. Tenha o hábito de praticar atividade física (pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de alta intensidade);
3. Organize sua rotina alimentar antecipadamente;
4. Durma aproximadamente 8 horas por noite, sem interrupções. Implemente práticas de higiene do sono, se necessário;
5. Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes;
6. Substitua carboidratos refinados (açúcares, arroz branco, bolachas) por carboidratos integrais (inhame, batata-doce, aveia, arroz integral);
7. Não negue a fome. Se pular refeições, quando chegar no estágio avançado de fome, pode acabar não selecionando quantidade e nem qualidade dos alimentos;
8. Mastigue lentamente e não realize outras atividades enquanto estiver comendo. Foque a atenção no ato de se alimentar;
9. Atente-se ao sinal de saciedade;
10. Evite consumo de álcool e tabaco.



Por: Letícia Nunes Martins Castanho, Nutricionista - CRN3 52140
Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



INSTITUTO
ENDOVITTA

Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP

www.institutoendovitta.com.br - contato@institutoendovitta.com.br