Celebre o Dia da Saúde e da Nutrição com Hábitos Simples para uma Vida Corrida

No dia 31 de março, celebramos o **Dia Nacional da Saúde e da Nutrição.** Sabemos que a correria muitas vezes dificulta a adoção de práticas alimentares ideais, mas com pequenas mudanças, é possível cultivar hábitos saudáveis.

Aqui estão algumas dicas práticas para ajudar você a nutrir seu corpo, mesmo nos dias mais movimentados:

1. Planejamento é a Chave: reserve um tempo no início da semana para planejar suas refeições. Prepare lanches saudáveis, como frutas, vegetais cortados e castanhas, e armazene-os em porções prontas para levar.

2. Refeições Prontas e Saudáveis: invista em opções sau-

dáveis e prontas para consumo, como saladas embaladas, sanduíches integrais e sopas leves. Opte por alimentos frescos e minimamente processados sempre que possível.

3. Hidratação Constante: mantenha-se hidratado ao longo do dia, carregando uma garrafa de água reutilizável. Experimente infundir água com frutas ou ervas para dar um toque de sabor sem adicionar calorias extras.

4. Snacks Inteligentes: substitua snacks processados por opções mais saudáveis, como iogurte grego, barras de cereais integrais ou frutas secas. Evite o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas.

5. Equilíbrio nas Porções: esteja ciente das porções, mesmo em refeições rápidas. Opte por pratos equilibrados, incluindo proteínas magras, vegetais, carboidratos integrais e gorduras saudáveis.

6. Alimentação Consciente: evite comer enquanto trabalha ou assiste TV. Dedique tempo para saborear cada refeição. Pratique a alimentação consciente, prestando atenção às sensações de fome e saciedade.

7. Priorize o Sono: o sono adequado é crucial para a saúde e o controle do peso. Tente manter uma rotina de sono consistente, mesmo em dias agitados.

Lembre-se, pequenas mudanças diárias podem ter um grande impacto na sua saúde a longo prazo. Com comprometimento e consistência, é possível alcançar um equilíbrio saudável entre uma vida corrida e uma alimentação nutritiva.