

A caminho de uma vida saudável

16-Nov-2009

São as escolhas alimentares ao longo do tempo, no dia-a-dia, que fazem a diferença em relação à nossa saúde. É com esse facto em mente que nos temos de educar de modo a que os nossos comportamentos nos encaminhem para uma vida longa e com qualidade.

Deixamos aqui algumas dicas nesse sentido.

1. Antes de ir ao supermercado; Coma qualquer coisa saudável, não faça compras com fome.
2. Na cozinha, faça uma lista de refeições que se vá lembrando ao longo da semana. Lembre-se dos dias que terá tempo para cozinhar e dos dias que terá menos tempo. Junte a lista de refeições à lista das compras.
3. Em casa junte snacks saudáveis em pequenos sacos como nozes e sementes, queijo pobre em gordura, frutas e legumes frescos, em vez de comprar snacks processados e pré preparados menos saudáveis.
4. Quando o tempo permitir, cozinhe grandes quantidades de refeições e congele para ser consumido mais tarde.
5. Faça uma alimentação adequada com maior quantidade de frutas, verduras, alimentos integrais e ao mesmo tempo com menor consumo de derivados de animais como a carne vermelha, embutidos e os enlatados.
6. Habitue-se a comer devagar, mastigar bastante (mais de 20 vezes).
7. Procure alimentar-se pelo menos 3 vezes ao dia, não fique muito tempo sem comer. O pequeno almoço é muito importante pois é a primeira refeição do dia, não saia de casa em jejum.
8. A prática de alguma actividade física é fundamental para uma vida saudável, não importa o tipo de actividade, o importante é que se movimente o corpo regularmente, dentro da sua capacidade.
9. Habitue-se a beber água regularmente, cerca de 8 copos por dia, mas procure tomar pequenas quantidades durante o dia todo e não grande quantidade em poucas vezes.
10. Evite e/ou diminua o uso de açúcar branco, farinha refinada, sal refinado e leite de vaca.
11. Evite os vícios (tabaco, álcool, gula, drogas, automedicação).
12. E por fim, procure fazer a manutenção da saúde e não apenas o tratamento da doença (a prevenção é fundamental).