

## DIETA PARA UMA VIDA MELHOR

É comum no dia a dia, alguns colegas, amigos e familiares pedirem dicas de alimentação. As mais variadas são solicitadas como perder peso, ganhar músculos, curar alguma enfermidade, e, em menor escala, para adquirir e manter uma vida mais saudável.



Pois bem, sempre coloco para os meus pacientes que o processo de reeducação alimentar, ocorre não somente pela ingestão de alimentos saudáveis, que isso faz bem, é inquestionável, mas sim, a toda atmosfera que envolve um estilo de vida com saúde.

Além de escolher alimentos saudáveis e introduzi-los aos hábitos de vida, devemos também ficar atentos às formas como você ingere esses alimentos. Nosso corpo deve ser preparado para receber e aproveitar melhor aqueles nutrientes que auxiliarão a enfrentar a "batalha" que é o nosso cotidiano, seja ela em casa, faculdade, trabalho, academia...



No seu café da manhã, almoço e jantar, nada de televisão, telefone, notebook, tablet, ipod e tudo mais que a tecnologia nos oferece. **Este é um momento seu, com seu corpo, por mais breve que seja, não comprometa sua saúde com**

**o uso de aparelhos durante as refeições.**

Sirva os alimentos observando suas cores, aromas, gere um estímulo visual, "coma com os olhos". Escolha um ambiente tranquilo, sente-se à mesa em uma postura confortável e mastigue com calma. Esqueça seus problemas por um breve momento, não precisa fingir que

eles não existem, simplesmente, dê uma pausa neles nos momentos das principais refeições.



A importância de realizar essa interação se dá pelo fato de que hábitos alimentares saudáveis são melhores aproveitados quando adquirimos junto a eles, um estilo de vida saudável.

Introduza uma atividade física em seu cotidiano, algo que tenha o gosto em praticar. Não somente a atividade que você julgue dar mais resultados, mas sim, a que te ofereça maior prazer. Mais importante do que estabelecer metas, é alcançá-las.

Paralelamente à saúde física não se esqueça, alimente sua alma. Procure harmonia em suas relações familiares, amorosas e sociais. Seja em casa, condomínio, sala de aula, academia, procure oferecer o melhor: o melhor bom dia, o melhor sorriso, o melhor obrigado, o melhor perdão.



Doe-se a quem precisa, aos menos favorecidos, seja com ajuda material ou simplesmente afeto. Muito pior do que a deficiência de nutrientes é a deficiência de solidariedade. Ninguém é tão "miserável" a ponto de não ter o que doar ao próximo.

Bem, é desta forma que procuro viver e incentivo as pessoas a experimentar. Posso garantir que os benefícios são inúmeros e que muito melhor do que conquistar somente a harmonia do corpo, é obter a leveza da alma.

Bom apetite!

Guilherme Oliveira  
Nutricionista Escola Bilboquê