ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Yago Alves

DESCRIÇÃO

Neste livro você terá acesso á várias receitas de comidas saudáveis.
Dicas sobre como ter uma alimentação saudável e manter as quatros principais refeições diárias.
Formas de ter uma vida saudável sem custos extravagantes e mudanças radicais;
Fácil de entender e aplicar no seu dia a dia.

SUMÁRIO

01 - Hábitos Saudáveis;

02 - Café da manhã saudável;

03 - Almoço Saudável;

04 - Café da tarde Saudável;

05 - Jantar Saudável.



01

A preocupação em manter a saúde em dia, a vida agitada e o estresse do trabalho têm feito com que cada vez mais pessoas busquem introduzir hábitos saudáveis em sua rotina.
De fato, cuidar da mente e do corpo exerce papel de destaque para quem deseja maior qualidade de vida.
Á seguir, você verá algumas dicas de como ter hábitos mais saudáveis e como essa prática vai melhorar a sua qualidade de vida.

01

Hábitos são atitudes que tomamos quase sem pensar, ou seja, de forma automática.
Eles são construídos a partir da repetição de tarefas no dia a dia, fazendo com que o nosso cérebro se acostume com aquela realidade e passe a repeti-la sem ter que gastar muita energia.
Ter uma boa saúde não é apenas ostentar um corpo são e livre de doenças. Esse conceito vai muito além o estado saudável abrange todo o completo bem-estar físico, mental, psicológico e social de uma pessoa.

02

Á seguir será demonstrado uma sequência de alimentos saudáveis para a primeira refeição do dia, dicas de o que comer no café da manhã para ter uma vida saudável e emagrecer.



02

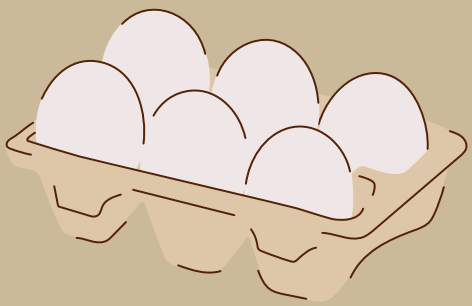
Frutas frescas.

As frutas frescas são ricas em água e fibras que ajudam a controlar a fome ao longo do dia, além de regular o funcionamento do intestino, diminuindo a ingestão de alimentos e o inchaço da barriga.
Algumas frutas frescas que podem ser incluídas no café da manhã são morango, pera, uva, kiwi, maçã, banana, melão, pêssego, mamão e goiaba.
As frutas devem ser consumidas de preferência ao natural, com casca e com bagaço, sempre que possível.

02

Ovos

Os ovos são alimentos ricos em proteínas que promovem a saciedade, diminuindo a fome ao longo do dia e ajudando, assim, no emagrecimento.
Os ovos podem ser consumidos no café da manhã, em preparações como ovo pochê, ovos mexidos ou omelete, por exemplo, e de preferência sem gorduras adicionadas.



02

Aveia

A aveia é um cereal que ajuda a emagrecer, por ser rica em fibras, como a betaglucana, que aumentam o tempo de digestão no estômago, diminuindo a fome e a ingestão de alimentos ao longo do dia.
A quantidade recomendada é de até 2 colheres de sopa de aveia por dia, que podem ser adicionadas no mingau, em salada de frutas, pães, panquecas ou vitaminas.

02

Queijos brancos

Os queijos brancos, como ricota, minas e cottage, são ótimas opções de alimentos para ajudar a emagrecer.
Isso porque esses alimentos são ricos em proteínas que ajudam a aumentar a sensação de saciedade, reduzindo a vontade de comer.
Os queijos brancos podem ser adicionados no pão ou usados no preparo de receitas como crepioca, tapioca ou omeletes, por exemplo.