



Projeto inverno: é possível emagrecer durante as baixas temperaturas?

Nutricionista do São Cristóvão Saúde indica opções de alimentos saudáveis para perder peso durante a sazonalidade



Embora o inverno seja uma época propícia ao ganho de peso, devido ao maior consumo de alimentos calóricos e à diminuição da atividade física, é possível incluir hábitos na rotina que auxiliem no metabolismo, como escolhas alimentares saudáveis para evitar o ganho excessivo de peso e seus impactos negativos na saúde.

Ainda existem várias estratégias que podem ser adotadas para alcançar seus objetivos de perda de peso durante essa estação. De acordo com a Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Ana Paula Gonçalves, “No frio, o

corpo tem aumento na demanda energética, devido ao esforço que nosso organismo tem em manter a temperatura corporal. Esse mecanismo de defesa gera um gasto metabólico e muitas pessoas acabam comendo mais. Por exemplo, o consumo do mesmo número de porções alimentares feitas no verão, quando realizado no frio, pode fazer uma pessoa perder, em média, até 2kg”.

Hábitos para perder calorias

De acordo com a especialista, é preciso aprender a respeitar a sua saciedade para não exagerar na quantidade. “Outro ponto importante é fazer trocas inteligentes para evitar impactos negativos no processo de emagrecimento, como por exemplo: troque as várias xícaras de cafezinho açucarado ao longo do dia por chás, que também ofertam o ‘quentinho’ que você procura”, sugere Ana Gonçalves. A Supervisora de Nutrição elenca, ainda, outras dicas para auxiliar na perda de peso:

1 - Mantenha-se hidratado: é muito comum diminuir o consumo de água no inverno, tendendo à desidratação. “Nosso corpo não consegue distinguir quando sentimos fome ou sede e, por isso, ingerimos muito mais calorias do que realmente necessário, quando na verdade se está com sede”;

2 - Otimize o consumo de proteínas, como: leite, iogurtes, ovos, queijos e carnes. “Essas opções promovem saciedade e reduzem o consumo extra de alimentos”;

3 - Caso não abra mão do chocolate quente: opte pela versão com maior teor de cacau ou com leites menos gordurosos, como semidesnatado ou desnatado;

4 - Aposte em saladas: nada de reduzir o consumo de saladas, pois são fonte de fibra e ajudam na sensação de saciedade. “Escolha opções que possam ser refogadas com azeite, como repolho, couve, espinafre e vagem”;

5 - Opte por fonte de gorduras boas: elas também contribuem para a saciedade, como nozes, castanhas, abacate, amêndoas;

6 - Não pare de praticar atividade física porque está frio: “além de te manter ativo e ser benéfica como um todo, a prática de exercícios ajuda a evitar o ganho de peso com as escapadinhas extras das comidas”. É possível fazer exercícios em casa, como treinos aeróbicos, treinamento de força com o peso do corpo ou seguir vídeos de exercícios online, além da opção de academias ou estúdios fitness;

7 - Sopas e caldos: Aproveite a temporada de inverno para consumir sopas e caldos quentes e nutritivos. Eles tendem a ter menos calorias do que refeições pesadas e podem ajudar a reduzir o consumo excessivo de alimentos;

8 - Mantenha-se ativo: Encontre maneiras de se manter em movimento no dia a dia. Pequenas alterações, como subir escadas em vez de usar o elevador, realizar tarefas domésticas de forma mais vigorosa ou fazer pausas regulares para se movimentar no trabalho fazem uma grande diferença!

Cada pessoa é única, e o processo de perda de peso pode variar de acordo com o metabolismo, estilo de vida e outros fatores individuais. É sempre recomendado buscar orientação de um profissional de saúde, como um nutricionista ou médico,

para obter um plano alimentar e de exercícios personalizado, que atenda às suas necessidades específicas. Com o lema “Sua vida em movimento”, o São Cristóvão Saúde, referência na Zona Leste de São Paulo, acredita que uma das formas para viver mais e melhor inclui atividades físicas, associando a marca à saúde física e mental, alinhando, inclusive, a parte de socialização, bons hábitos e disciplina.



saocristovaosaude



Grupo São Cristóvão Saúde



São Cristóvão saúde