



Seus hábitos alimentares podem transformar a sua saúde

Nutricionista explica como pequenas mudanças na rotina fazem diferença no bem-estar



Começar a semana com mais saúde pode ser mais simples, e até mais saboroso, do que muitos imaginam. Cintya Bassi, coordenadora de nutrição e dietética do São Cristóvão Saúde, garante que é possível adotar uma reeducação alimentar baseada em uma dieta equilibrada, desde que a mudança aconteça de forma gradual e com novos padrões incorporados ao dia a dia.

Segundo a especialista, uma alimentação equilibrada não precisa excluir nenhum tipo de alimento. “O ideal é que 80% das refeições sejam compostas

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

por itens naturais, frescos e saudáveis. Já nos 20% restantes, podemos incluir nossas preferências, como chocolate, bolo ou pizza, sempre respeitando a saciedade e evitando exageros”, afirma.

Os desafios da mudança

Modificar hábitos exige disciplina, rotina e, principalmente, decisão. “Se a pessoa depender apenas da vontade ou da motivação para perder peso e ganhar qualidade de vida, as chances de desistência são grandes”, ressalta a nutricionista.

Entre os obstáculos mais comuns observados pela profissional está o consumo de alimentos processados e industrializados. “Apesar de práticos, acessíveis e agradáveis ao paladar, eles são calóricos e carregam ingredientes que podem prejudicar a saúde”, reforça.

Como organizar a rotina alimentar

Com o suporte de um nutricionista, é possível estruturar um planejamento alimentar saudável que inclui nutrientes essenciais ao bem-estar físico e mental. Esse acompanhamento leva em conta as necessidades individuais e cria um cronograma personalizado.

A orientação é consultar um profissional para definir horários das refeições, pausas para lanches e intervalos adequados. Assim, a rotina fica mais organizada e livre de deficiências nutricionais que possam gerar outras complicações ao longo do ano.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!