

blitz corpo a corpo

ESTAMOS DE OLHO EM VOCÊ POR MÁRCIA DI DOMENICO

café da manhã equilibrado

Entre as refeições, o desjejum geralmente é o que mais sofre: quando não é pulado ou minguido, é consumido em excesso, como se passasse imune à balança.

A leitora Renata Maia é um exemplo clássico disso. Veja só aonde ela peca

FOTOS: CARLOS BESSA

Assistente de marketing, Renata Maia, 24 anos, é oito ou oitenta: quando está em paz com o peso, extrapola no café da manhã sem se preocupar em combinar os alimentos, e quando está de dieta, enxuga até o mínimo de calorias, sem para isso consultar um especialista no assunto. No momento ela quer emagrecer — passar dos 58 kg atuais para 52 —, então vem comendo apenas uma fruta e um iogurte light, o que é muito pobre em nutrientes, segundo a nutricionista Alessandra Rodrigues, da clínica Filippo Pedrinola e Alessandra Rascowski (SP). Principalmente porque Renata malha todo dia cedinho. Após conferir os hábitos matinais da moça, a profissional apontou alternativas mais saudáveis para os períodos com e sem dieta. Acompanhe e aproveite para analisar a quantas anda a sua refeição também.



A nutricionista Alessandra (à esquerda) dá dicas de ouro para Renata

desjejum de rainha

Sabe aquela história de tomar café como rei, almoçar como príncipe e jantar como mendigo?

A nutricionista Alessandra defende até o fim. “A primeira refeição do dia precisa ser caprichada, pois é pela manhã que o metabolismo está mais acelerado e o corpo tem de receber energia para realizar as atividades diárias e

mantê-lo ativo”. Ela acrescenta que com o passar das horas o metabolismo desacelera naturalmente e por isso ocorre também uma diminuição na quantidade de alimentos ingeridos. Quanto ao hábito de pular o café da manhã, é bom saber que ele pode acabar afetando as funções físicas e intelectuais e impedir o corpo de

manter um peso saudável. Ou seja, é mais do que contra-indicado para quem tem o objetivo de emagrecer. “Comendo corretamente, a pessoa sente menos fome nas refeições seguintes e, portanto, tende a diminuir a procura por alimentos calóricos ao longo do dia”, completa a expert.