

Abordagens para uma alimentação mais saudável e atividade física

1. Entre no ritmo

- Comece fazendo caminhadas curtas e gradualmente aumente o tempo e/ou a distância.
- Concentre-se na sua postura com sua cabeça ereta, abdome para dentro e ombros relaxados.
- Nos primeiros minutos, faça um aquecimento em um ritmo lento.
- Caminhe pela calçada, com roupas leves, coloridas ou refletivas.
- Se você sentir dor enquanto caminhar, pare e converse com seu médico.

2. Em proporção: Avaliando a alimentação saudável

- Separe porções pequenas de petiscos para comer quando você estiver com fome.
- Use um prato dividido em porções: 1/2 para vegetais ou frutas, 1/4 para grãos integrais e 1/4 para proteínas.
- Pense em reduzir as quantidades em vez de eliminar seus alimentos preferidos.
- Estabeleça horários regulares de alimentação para evitar comer em excesso mais tarde.
- Selecione suas porções para controlar a quantidade, colocando antes uma única porção em um recipiente, em vez de comer diretamente da embalagem.

3. Comendo com a família e os amigos: Jantando sem contar as calorias

- Substitua por alternativas saudáveis, como alimentos que são cozidos a vapor ou assados em vez de fritos.
- Recrute sua família e seus amigos para ajudá-lo a fazer escolhas saudáveis.
- Divida com os amigos a porção de entrada em um restaurante à la carte.
- Pesquise o restaurante para você dar a si mesmo as melhores opções a serem pedidas.
- Peça que sua refeição seja servida sem molhos, manteiga ou margarina.

4. Em movimento: Mantendo-se saudável fora de casa

- Prepare petiscos saudáveis não-perecíveis.
- Peça água para beber durante as refeições, se estiver jantando fora.
- Leve uma refeição preparada em casa para comer no avião ou no carro.
- Peça porções menores nos restaurantes.
- Encontre tempo e lugares para fazer caminhadas, como no aeroporto.

5. Compra inteligente: Mantendo a sua cesta cheia e fresca

- Faça uma lista baseada nos seus planos de refeições.
- Faça compras após uma refeição.
- Quando possível, compre alimentos frescos.
- Leia os rótulos nutricionais, com informações sobre o tamanho das porções, as calorias por porção e a quantidade de gordura saturada.
- Procure substitutos saudáveis.