

READEQUAÇÃO ALIMENTAR

“Resultado demanda tempo”, afirma nutricionista sobre Projeto Verão

Após exageros em festas de final de ano, população corre atrás do prejuízo

RODRIGO SOARES / Redação DS

Apesar de alguns ainda estarem em clima de confraternizações de final de ano, muitas pessoas retornaram às atividades normais e já estão colocando em prática o conhecido ‘Projeto Verão’. Após aquela exagerada na quantidade de comidas e bebidas, muitos tangaraenses estão em busca de uma alimentação mais adequada ou, no mínimo, pensando em ‘correr atrás do prejuízo’.

Prova disso é a quanti-

dade de pessoas que nessa época do ano procuram por profissionais capacitados que podem auxiliar na readequação alimentar.

De acordo com o nutricionista Marco Pereira, as bebidas alcoólicas e comidas altamente calóricas formam uma dupla perigosa que pode trazer consequências já nos primeiros dias úteis do ano.

“As pessoas geralmen-

“
É importante que as pessoas achem um equilíbrio nisso tudo

te querem curtir tudo em duas ou três noites, então o exagero é grande. Agora a maioria fica preocupada com o ganho de peso, retenção de líquido e outras consequências que fazem parte da pós festa”, comentou o nutricionista à reportagem do Diário da Serra, ao destacar que o ideal para o ‘Projeto Verão’ é as pessoas seguirem a risca os compromissos fixados na readequação alimentar.

“A resposta não vem do dia para a noite. É importante que as pessoas achem um equilíbrio nisso tudo e comecem a entender o próprio corpo, pois cada um reage de uma maneira, não existe receita mágica”. Para ter um resultado mais significativo sem agredir a pró-



Nutricionista Marco Pereira

pria saúde, é importante o acompanhamento de um profissional habilitado. “O resultado demanda tempo, seja para emagrecimento ou melhora de alguma patologia. (...) Muitos estão preocupados em perder peso, mas existem outras preocupações”, frisou Marco.

Apesar do resultado desejado levar tempo, ainda de acordo com o nutricionista, uma dica para o início do Projeto Verão é o consumo de suco detox. “Eles (sucos) ajudam, para esse momento pós festas. Abacaxi e acerola é uma dupla interessantíssima”, finalizou.

APROVEITE

o fim de ano para renovar os impressos de sua empresa e começar

2019

com material novo e de qualidade.

CARTÕES DE VISITA

Temos modelos a partir de

R\$ 100,00

o milheiro

 GRÁFICA
DIÁRIO DA SERRA

 PEÇA AGORA

65 3326-4724

