



# Alimentação equilibrada:

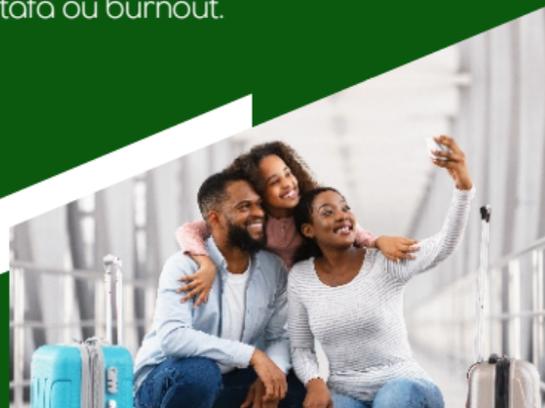
conselhos para uma  
alimentação saudável  
durante as férias

**Phitóss**



Os dias mais esperados do ano. As férias costumam ser um período prazeroso de sair da rotina e cair no descanso e diversão. As possibilidades são muitas e costumam contribuir para nossa qualidade de vida.

As férias são tidas como uma válvula de escape. E disso, todos nós precisamos, para evitar virarmos uma panela de pressão. Os psicólogos ressaltam a importância desse período em nossa vida, como sendo fundamental. Em média, levamos de 7 a 10 dias para nos desligar da rotina de forma mais completa. Também nesse período, as atividades variadas tendem a oxigenar mais nosso cérebro, melhorando a memória, o raciocínio e alívio da estafa ou burnout.



# Benefícios

**E o que mais? Esse período é programado para fazer bem à mente e ao corpo e sabemos porquê:**

- **Diminuição do estresse:** com a rotina saindo do padrão é comum termos um alívio no estresse e ansiedade. As agendas lotadas, compromissos e obrigações, dão lugar para despertadores mais calmos e tranquilidade para realizar cada atividade;



- **Se desligar do trabalho:** fazer a mesma coisa todos os dias é massante, a gente sabe. O trabalho é recompensador, mas também contém seus desafios. Por isso, tirar tempo para se desligar de resolver problemas, vai contribuir muito para a saúde mental;

- **Tempo de qualidade:** tomar refeições com calma e prazer, passar tardes com a família e amigos, sair para jantar sem se preocupar com o dia seguinte, marcar encontros e viver cada dia sem se preocupar com o calendário é muito positivo;

- **Hobbies:** é tempo de jogar aquela partida de futebol, pintar, voltar às aulas de dança ou música e praticar atividades de relaxamento. Aproveitar os dias livres para fazer coisas que se ama é essencial para a leveza desses dias.

# A ciência da alimentação

Nesse período, a alimentação também é muito importante. A nutrição é a ciência que estuda as relações entre os alimentos e os nutrientes ingeridos pelo ser humano e possíveis estados de saúde e doença.

Nesses tempos modernos, nutricionistas e nutrólogos são cada vez mais consultados e as pessoas têm buscado soluções saudáveis para se nutrir, além de escolhas diárias que impactem de forma positiva. E para isso, nossa relação com a comida diz muito.



**Phitôss**



## Dados brasileiros

Segundo dados do Ministério da Saúde, a obesidade grau I atinge 20% e a obesidade grau II já é 7,7% da população, o que representa 1,6 milhões de pessoas em 2022. Já o sobrepeso atinge atualmente 31% ou 6,72 milhões dos brasileiros.

Esses dados vêm de encontro ao que temos visto cada vez mais: a preocupação com o corpo, nutrição e envelhecimento. E sim, tudo isso tem efeito em nossas escolhas diárias. Tudo

interfere. E para tanto, muitos que lutam o ano todo por uma disciplina na academia, treinos e alimentação também se importam em não perder os resultados conquistados, nas férias.

Mas você deve estar se questionando agora: pensar em dieta nas férias é a última das minhas preocupações. E você está certo, equilíbrio na vida também significa saúde. Assim, vamos nos concentrar em reduzir grandes excessos e fazer com que você curta as férias de uma maneira tranquila, livre e ao mesmo tempo, consciente.



# Monotonia alimenta



Já notou como, no passar do tempo, acabamos cozinhando as mesmas coisas, comprando os mesmos produtos, escolhendo os mesmos pratos e comendo sempre o mesmo? A monotonia alimentar é tida como a prática de uma alimentação sempre igual, sem variação de nutrientes e vitaminas.

Isso pode ser muito perigoso, pois fornece sempre os mesmos componentes ao nosso corpo, causando deficiência de outros, além de ter o poder de provocar irritabilidade e comportamentos alimentares mais ansiosos e compulsivos. Por exemplo, já sentiu que ao se alimentar principalmente de carboidratos, você precisa comer mais vezes no dia e sempre parece estar com fome? Isso é comum de acontecer. A boa notícia? Nas férias, você pode romper esse padrão!

## Dicas para colocar em prática:

Vamos a algumas dicas para a sua alimentação lhe trazer benefícios no período de descanso:

## Comida de verdade

A importância da comida de verdade em nossa rotina está cada vez mais evidente. Isso porque, a comida de verdade sustenta, nutre o corpo e promove energia de alta qualidade. Além disso, compare as calorias. Comendo coisas naturais, podemos ampliar a quantidade ingerida e mesmo assim, estar dentro dos planos de nossa dieta. Por isso, não dispense as hortaliças, proteínas e carboidratos. Coma de tudo, só preste atenção às quantidades.



## Planejamento

A É claro que nas férias, a rotina fica mais livre. Mas ainda é possível manter um nível de planejamento nas escolhas de alimentação. Será que você poderia garantir que tenha em casa frutas e nutrientes adequados?

O planejamento é interessante, pois lhe ajudará a fugir dos deliverys. É claro que você deve usufruir dessas opções alguns dias da semana, mas comer todos os dias esse tipo de comida pode pesar na saúde e no bolso. Os pratos normalmente são mais ricos em gordura e ultraprocessados, fazendo com que fiquem mais "pesados" para a digestão e não promovam os níveis adequados de minerais.



## Café da Manhã



Sabe aquele café da manhã de hotel? Opções e opções que nos encham os olhos, sabores marcantes e aromas agradáveis. Um bom café da manhã é uma excelente oportunidade de começar bem o dia. Essa é a primeira refeição que fazemos depois de um longo período de sono e descanso e é responsável por repor a "energia" do nosso organismo.

Para isso, é importante ter saciedade e nutrição. E como se consegue isso? Tomando um café da manhã completo: fibras e cereais, gorduras boas e carboidratos de qualidade.

## Hidratação

Hidratação vai além de tomar nossa cota diária de água, 2 ou 3 litros, dependendo do peso. Hidratação também vem de frutas e outros líquidos de qualidade, como sucos e chás. Em relação às frutas, destacamos melancia, melão e abacaxi, por exemplo. Elas são ricas em água e promovem vitaminas em conjunto ao corpo. Use e abuse delas nas férias de verão ou inverno.



phitoss

## Estímulos

Estando de férias ou não, a suplementação de cálcio e vitamina D também auxilia na manutenção da sua saúde física e mental, e consequentemente, no seu melhor Na coluna Lifestyle, a Dra. Cris Coelho nos relembra: o estímulo para comer pode ocorrer tanto por sinais internos, que liberamos quando estamos com fome, quanto por sinais externos, quando vemos ou sentimos o cheiro de um alimento.

Nosso comportamento alimentar é um hábito, e tendo isto em mente, reforça ainda mais a ideia de que precisamos dobrar a atenção nas nossas escolhas para termos o desejado equilíbrio corporal. Para isso, é preciso entender que dosar nossas vontades é importante, pois precisamos alinhar necessidades e desejos.

Cada vez mais e mais especialistas reforçam como as comidas ricas em açúcares e gorduras, estão relacionadas com o aumento de processos inflamatórios. Então é preciso dosar na balança e equilibrar a gangorra das escolhas. Mas claro, por um período limitado, como as férias, pode-se abrir espaço para a comida da diversão, sem deixar de lado a comida da nutrição.



## Receitinhas

Nesse sentido, nada como descobrir e aprender novas receitas. A internet está cheia delas e clara, com muitas escolhas saudáveis e de sabor incríveis. Que tal tirar um tempo para acompanhar chefs de cozinha, restaurantes e nutricionistas, e aprender como conciliar e escolher bons ingredientes? Você pode se surpreender com a qualidade e sabor de seus pratos!

Algumas dicas práticas podem incluir: varie a preparação do arroz com nozes, cenoura e brócolis e pense: e se eu usasse a air fryer para fazer legumes como batata, abobrinha, batata-doce e mandioca? Além disso, aposte em bons temperos. Muitos adoram preparar pratos com pimenta-do-reino, páprica defumada e salsa, por exemplo. Um bom tempero muda o prato todo. E claro, não se esqueça de apostar em alimentos coloridos e de sabor marcante, como canela e gengibre.





## Phitóss e você

Férias lembram família e a gente sabe que isso é assunto sério. Afinal, nada melhor do que ter quem a gente ama por perto, curtindo a vida e sendo feliz em cada detalhe.

É por isso que temos uma família também. A família Phitóss está sempre se reinventando e pensando em cada um dentro do lar. Phitóss é o xarope fitoterápico com tudo que seu corpo precisa contra a tosse: extrato seco de Hedera Helix, eficácia comprovada e ação expectorante e relaxante. E claro, pros pequenos, tem Phitóss Kids, com uma exclusiva seringa dosadora que facilita a administração.

É por esses e outros cuidados, que Phitóss sempre se preocupa em disseminar informação de qualidade, como dicas de alimentação. Dar dicas saudáveis e trazer momentos de reflexão sobre a vida, saúde e bem-estar, faz parte da nossa missão em fazer você se sentir bem todos os dias!

**Conte com Phitóss sempre!**



#INSPIRESEUMUNDO

[www.phitoss.com.br](http://www.phitoss.com.br)

@phitoss.xarope