



Ebook

Pós Festas



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA

Agora que o Natal e o Réveillon foram embora,
inicia-se um Novo Ano, cheio de sonhos,
conquistas e vitórias.



Após a temporada de festas, muitos de nós
sentem a necessidade de recomeçar, revitalizar
nossos corpos e nos livrar da sensação de inchaço
que pode vir acompanhada de uma alimentação
mais rica em calorias, açúcares e gorduras.

*Quero te ensinar e mostrar que nem tudo está
perdido.*



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA



Um fato isolado não pode ser uma porta aberta para o descontrole. As festas terminaram e é normal nesse período comer várias coisas que não estão no plano alimentar, o problema é deixar para retomar só no próximo ano e continuar se alimentando mal até lá.



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA



Desafios no Período

Pós Festas

Inchaço e Desconforto

A ingestão excessiva de alimentos ricos em sal, açúcares e gorduras pode levar a sensações de inchaço, indigestão e desconforto gastrointestinal.

Desenvolvimento de Maus Hábitos

Consumir muito durante as festas pode levar ao desenvolvimento de maus hábitos, que podem persistir após a temporada de celebrações.

Culpa e Arrependimento

Após os excessos alimentares das festas, muitas pessoas se sentem culpadas e arrependidas, o que pode afetar negativamente sua autoestima e motivação.



Não pense que, por ter exagerado nas festas, tudo está perdido.

O segredo de quem se alimenta de maneira saudável e consegue manter isso a longo prazo não é comer alimentos que não estão no plano esporadicamente.



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA

Qual a melhor forma de lidar com

Pós Festas

Treine

Reinicie sua vida de treinos gradualmente.

Quando treinamos nosso corpo fica mais disposto e passamos a buscar formas de se alimentar melhor também.



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA

Rotina Alimentar

Ao invés de tentar fazer uma mudança drástica na alimentação de um dia para o outro, comece reintroduzindo as refeições que você tem hábito de consumir aos poucos. Isso pode ajudar a evitar sentimentos de privação.



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA


Metas Realistas

Defina metas alcançáveis e realistas para sua saúde no período pós festas. Isso evitará a pressão excessiva e a desmotivação.

Um exemplo de meta: Aumentar o consumo de água.



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA



Por que é importante avaliarmos nossos hábitos durante as comemorações?

Ao avaliar seus hábitos alimentares durante as festas, você se torna mais **consciente das escolhas** que está fazendo.

Permite **identificar onde ocorreram os excessos**. Isso pode incluir porções muito grandes, escolhas de alimentos ricos em calorias, consumo excessivo de doces, bebidas alcoólicas, entre outros.

Para **aprendizado e melhorias** nas próximas festividades. Você pode identificar o que funcionou e o que precisa ser melhorado para as próximas festas.



Desintoxicação

Vamos entender?

A desintoxicação do corpo pós festas é um conceito que frequentemente envolve a ideia de eliminar toxinas do corpo após um período de excessos alimentares, como festas de fim de ano.



Nosso corpo possui sistemas internos eficazes para processar e eliminar substâncias tóxicas, e o fígado desempenha um papel fundamental nesse processo.

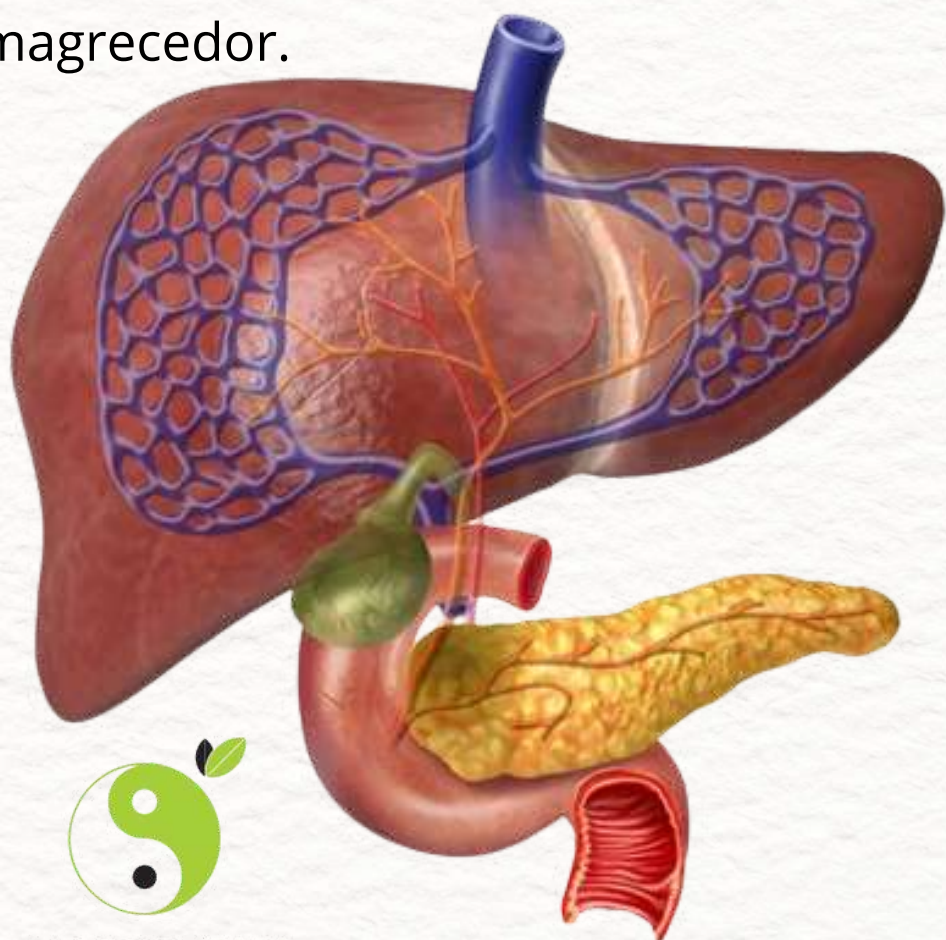


NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA

O fígado é responsável por metabolizar e neutralizar muitas substâncias nocivas que ingerimos, transformando-as em produtos menos tóxicos e facilitando sua eliminação pelo corpo.

Por isso:

- Não tome medicamentos diuréticos sem prescrição médica;
- Não acredite em dietas milagrosas;
- Não existe suco emagrecedor.



Orientações Nutricionais

Alimentação Saudável e Equilibrada

Consumo de água aumentado

Exercícios físicos

Sem adição de sal e açúcares

Comer devagar e mastigando bem os alimentos

Evitar ultraprocessados (salgadinhos, salame...)

Organização e Planejamento das refeições

Incluir alimentos integrais



Dicas sobre o consumo de *Bebidas*

Quando estamos em uma comemoração e festividade onde sabemos que terá diversos tipos de bebidas alcoólicas, é provável que excederemos esse consumo e no outro dia estaremos inchados e retidos.

Dicas sobre o consumo de bebidas nas festas:

- ✓ Intercale com água;
- ✓ Intercale com comida;
- ✓ Opte por bebidas sem álcool também;
- ✓ Aumente o consumo de vegetais;
- ✓ Foque no momento.



Fim

AVA
GRACE
VINHEIRO
Vinho - Floral, Colheita
ROSE
2014



NUTRYIN
NUTRIÇÃO & ACUPUNTURA