

Alimentar-se bem!

Aprenda a turbinar o seu metabolismo.

■ **Por:** Taiza Amaro Krueder - Dir. Operacional do Grupo Jig's e Braugarten



Você é daqueles que uma hora antes do almoço já começa a sentir a barriga roncar e a perder a concentração? E depois do almoço? Funciona um bom tempo em marcha lenta? Você se sente cansado e parece nunca render como gostaria? Talvez a culpa disso tudo seja a sua alimentação. Ficar longos períodos em jejum é literalmente sabotar o seu metabolismo. Imagine que o seu corpo é um carro e o seu aparelho digestivo o motor. Se você quer que o seu motor renda bem durante o dia todo, tem que injetar combustível de maneira constante, senão ele engasga, morre ou gasta combustível demais. Com você é igual, não adianta sonhar em ter um bom rendimento com o tradicional café-da-manhã/ almoço/ jantar. Que tal se programar e levar uns lanchinhos para comer entre as refeições? Assim você sente menos fome na hora do almoço, em consequência come menos e fica menos pesado após a refeição. Comendo várias vezes, evita-se que a sua taxa de açúcar caia, dando aquele desânimo e sono que você conhece bem. O seu metabolismo fica mais acelerado e você vai comer mais e ainda emagrecer, pode acreditar. Calma! Isso não é milagre, o segredo do sucesso é o que comer e não exagerar nas quantidades. Eu fiz um esquema abaixo para ajudar a entender a ideia.



Café-da-Manhã – 7h00

Lanchinho 1 – 10h00

Almoço – 12h30min

Lanchinho 2 – 15h00

Lanchinho 3 – 17h30min

Jantar – 20h00

Suco leve ou leite desnatado ou chá – antes de dormir

Fiz algumas opções de lanchinhos práticos, para levar no escritório. Escolha da maneira que preferir, lembrando de alternar os tipos de alimentos. Se no lanchinho 1 comeu uma fruta, varie no lanchinho 2, com uma barra de cereais e, no lanchinho 3, um polenginho, por exemplo.

Opções de Lanchinho: polenginho (hoje existem vários sabores, deliciosos), barrinhas de cereais, cookies Bauduco (1 unidade), barrinha maxi goiabinha, bananinha, sopa instantânea tipo Vono (perfeitas para fim de tarde), suco de caixinha, chá verde Feel Good (ótimo para animar o metabolismo), frutas (de preferência aquelas fáceis de comer, para a sua mesa não virar um piquenique) como maçã, pera, banana, uva sem semente, doce de leite em sachê, melzinho, um sanduíche de peito de peru no pão integral, yakult e iogurtes, entre outras coisas que não pesem no estômago e que você goste de comer.

Organize a sua "lancheira" em sacos tipo Zip, com guardanapos dentro. Nada de marmita. O pessoal do escritório vai morrer de inveja da sua disposição. Bom Apetite!

