

praia

Como manter um bom comportamento alimentar?

É comum que viagens para a praia aconteçam e sejam um momento descontraído, sem muito estresse ou preocupações. Mas, isso não significa que não dê para **controlar alguns exageros, ou optar por alimentos mais saudáveis e equilibrados**. Afinal, a diversão não precisa estar atrelada a alimentos calóricos.

Além das calorias em alguns alimentos e bebidas, é interessante manter uma alimentação mais leve na praia por conta das temperaturas mais elevadas, que podem provocar mal estar. *Vamos a algumas dicas de como se controlar nessa situação:*



Dica 1.

Faça um café da manhã caprichado e completo, assim você não vai sentir fome tão rápido na praia.

Evite frituras, uma vez que são mais opções mais calóricas. Além disso, normalmente, as barraquinhas acabam reutilizando o óleo, o que diminui bastante a qualidade dos produtos.

Dica 2.





Prefira opções como: milho, queijo coalho, frutas, polvilho, iscas de carne ou peixe, chips (batata, mandioca).

Caso consiga, almoce em um restaurante ao invés de ficar beliscando na praia. Dessa forma você faz uma refeição completa, o que com certeza te deixará mais saciado.



Beba bastante água, já que o calor aumenta a desidratação.

Cuidado com o excesso de bebida alcoólica. Escolhas bebidas menos calóricas, sem açúcares, xaropes ou leite condensado. Sucos e água de coco são uma boa pedida e podem ser intercaladas com as bebidas com álcool.



Se preferir, prepare lanches em casa e leve para a praia. Algumas opções podem ser: amendoim, frutas secas, lanche com patê de frango, lanche de patê de atum, azeitonas e palmito, barrinhas de cereais ou de proteína, castanhas, coco, frutas picadas, palitinho de cenoura e pepino, chips, biscoito de polvilho, torrada temperada, bolacha de arroz com patê, torta salgada gelada.



E por último mas sem esquecer!
O protetor solar!

Aproveite suas férias!

Um grande beijo!
Dra. Yasmine Vacite