

# GUIA PARA ALIMENTAÇÃO



# SAUDÁVEL

# Aviso legal

Esse e-book (livro online) foi escrito exclusivamente para fins informativos. Todos os esforços foram realizados para torná-lo eficiente.

Portanto, deve ser usado como um guia, e não como fonte final, tem como objetivo ajudar a educar.

O autor e o editor não garantem que as informações contidas nesse e-book (livro online) estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não terão responsabilidade nem obrigação perante qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer prejuízo ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este e-book (livro online).

Este e-book não se destina para uso como fonte de negócios jurídicos, médicos, de contabilidade ou aconselhamento financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes em campos legais, médicos, negócios, contabilidade e finanças.



# Introdução

Por alguma razão, uma das coisas mais difíceis para um humano é comer bem. Seja porque temos acesso limitado a recursos em todas as áreas ou se é porque simplesmente temos acesso demais a alimentos insalubres, há muitas razões que comer saudavelmente é um desafio.

Claro, podemos comer praticamente tudo e isso nos sustentará. Conseguiremos passar de um momento para o outro e seremos capazes de nos chamar de saudáveis. Mas será saudável subsistir em uma dieta de alimentos processados e bebidas açucaradas? Só porque estamos vivos não significa que sejamos saudáveis. E quanto mais velhos ficamos, mais nossos maus hábitos começam a nos alcançar.

É incrivelmente importante formar hábitos alimentares saudáveis no início da vida, ou pelo menos, o mais cedo possível para evitar a ocorrência de quaisquer problemas futuros. Você não quer acordar um dia e perceber que tem uma deficiência de nutrientes há anos e está causando complicações que são quase impossíveis de serem corrigidas.



Todos nós precisamos assumir mais responsabilidade pelo que colocamos em nosso corpo, porque se não o fizermos, pode se tornar extremamente perigoso. Naturalmente, quando somos mais velhos e somos capazes de olhar para trás em nossos erros, a retrospectiva é 20/20. Percebemos que havia coisas que poderíamos ter feito e provavelmente deveríamos ter feito que simplesmente não fizemos porque ou estávamos inconscientes dos efeitos nocivos, ou simplesmente preguiçosos. Apenas ter o simples conhecimento não faz com que, necessariamente, seja necessário fazer algo consciente de saúde. Na maioria das vezes, é preciso estarmos verdadeiramente expostos ao sofrimento que pode ocorrer devido a más escolhas de saúde antes de estarmos mais conscientes da forma como tratamos nosso corpo e nossa saúde em geral. Quando não somos capazes de ver a realidade das consequências para nossas ações, isso pode fazer com que elas se sintam muito distantes e difíceis de se relacionar.

Podemos até mesmo explodi-las completamente. Este pode ser um lugar muito debilitante para se encontrar. Especialmente quando você já está lidando com os



efeitos colaterais de má alimentação e a falta de uma dieta saudável.

Todos merecem uma chance de se tornarem a maior versão possível de si mesmos, mas se não estivermos reconhecendo o fato de que uma alimentação insalubre pode nos desviar do rumo, mesmo no momento presente, então estamos finalmente nos despedindo do melhor futuro possível.

Mas tudo isso pode mudar. Ao ler este livro, você vai entender a importância de comer saudável e como os alimentos têm impacto em nosso corpo e em nossas funções.

Sem entender exatamente por que nossos corpos reagem aos alimentos da maneira como reagem, às vezes pode ser difícil permanecer no caminho certo. Mas há muitas maneiras de começar a entender por que comer alimentos saudáveis é tão importante, e exatamente como começar uma jornada de alimentação saudável. Não vamos perder mais tempo. Devemos começar a comer saudavelmente hoje!



# Por que comer saudável?

Uma alimentação saudável é importante por muitas razões. A maioria de nós já está ciente da crescente epidemia de obesidade na América do Norte. Isto é particularmente verdadeiro no caso dos Estados Unidos em geral.

Há até mesmo uma frase para a maneira como muitos americanos comem, e que é chamada de dieta SAD. SAD significa dieta padrão americana, e refere-se a uma dieta pobre em vegetais, rica em gordura e açúcar, e carente de nutrição.

Os alimentos processados são definitivamente parte da dieta SAD. São alimentos que estão facilmente disponíveis e são rápidos de consumir e preparar, mas que têm efeitos negativos à saúde por muito tempo. Se você não quer se encontrar obeso, é geralmente considerado uma boa ideia evitar comer tais alimentos processados e manter seu foco em comer grãos inteiros e frutas e vegetais e carne que não tenham sido tratados com hormônios e outros produtos químicos que podem acabar acabando no seu corpo e causar problemas. Infelizmente, na América do Norte, nos são dadas muitas opções para nos descuidarmos quando se trata de preparar refeições.



Temos tantas coisas prontamente disponíveis para nós, e a quantidade de dinheiro que você tem que gastar para comprar alimentos ruins é muito menor do que para comprar alimentos bons. Parece estranho que custa mais dinheiro comprar alimentos orgânicos do que comprar alimentos que acabarão causando problemas de saúde a longo prazo, mas essa é a regra da oferta e da demanda.

Não apenas isso, mas os alimentos processados são produzidos em massa e têm um lucro enorme por causa de sua conveniência. É por isso que, de muitas maneiras, e a epidemia de obesidade na América do Norte não é particularmente surpreendente. A nutrição não é a número um na lista de empresas que estão tentando lucrar com a preguiça das pessoas na cozinha. Entretanto, há muitas maneiras de se alimentar de forma saudável é importante e boas razões para evitar alimentos processados e a dieta padrão americana. Por exemplo, se você não quer ser obeso, você deve definitivamente procurar no resto deste livro maneiras de melhorar sua dieta e começar um estilo de vida mais saudável.

Outra razão para comer saudável é porque você pode se tornar propenso a doenças comendo alimentos não



saudáveis e permanecendo em uma dieta americana padrão cheia de gordura e açúcar. O diabetes é algo que pode ser desenvolvido por causa da má alimentação e muitas vezes pode ser tratado com uma alimentação saudável.

O diabetes tipo II é, em última instância, algo que pode ser mantido e controlado com hábitos alimentares adequados e desencadeado por maus hábitos alimentares. Se você quiser evitar estes tipos de dificuldades e complicações, você deve fazer o melhor para ser consciencioso sobre suas escolhas alimentares.

Outras doenças também podem resultar de uma alimentação deficiente. A pressão arterial alta é comum, assim como outras doenças crônicas. A osteoporose é algo que pode afetar muitas pessoas mais tarde na vida, porque elas não estavam fazendo escolhas alimentares saudáveis mais cedo. Você pode se ver sofrendo de má saúde óssea, hipertensão, ou mesmo problemas cardíacos. Tudo isso pode ser muito exigente para o seu corpo e causar um grande estresse que pode ser muito perigoso.





Se você quiser mostrar à sua família que se preocupa com eles, você deve começar a fazer escolhas agora que o ajudarão a permanecer na vida deles o máximo de tempo possível. A saúde precária não é algo que só afeta você. É também algo que afeta as pessoas ao seu redor. Se elas estão vendo você sofrer por causa de más escolhas que você fez, de certa forma, isso é bastante egoísta. Elas também estão sofrendo. Agora, faça o seu melhor para fazer as escolhas que serão as melhores não só para você mesmo, mas para sua família a longo prazo. Este livro lhe mostrará como.



# Compreenda sua relação com os alimentos

Com o decorrer do tempo, todos começam a desenvolver certos hábitos. Nós desenvolvemos hábitos em todas as arenas de nossas vidas. Desenvolvemos hábitos de higiene, hábitos alimentares, hábitos de trabalho e toda sorte de outros tipos de hábitos. No entanto, eles geralmente são bastante alheios aos nossos hábitos até começarem a nos afetar negativamente. E mesmo assim, quando começamos a entender que estamos sendo pouco afetados por nossos hábitos, pode ser muito difícil mudá-los. Porque é assim que eu tenho isso.

Um hábito é algo que fazemos quase inconscientemente. Estamos programados para seguir estes hábitos, e é necessária uma grande quantidade de força de vontade para nos libertarmos do ciclo.

Quando você começa a entender que sua relação com a comida tem tudo a ver com os hábitos que você criou e hábitos que você pode continuar a moldar e cultivar, então se torna muito mais fácil mudar sua mentalidade.



Quando você perceber o impacto e a importância de seu futuro e fizer escolhas positivas sobre estas coisas, isso pode torná-lo mais preparado para uma alimentação saudável e menos inclinado a fazer escolhas que impactam negativamente você e seu futuro.

Para ser sincero, muitos de nós parecem considerar o futuro sombrio. Não vemos razões suficientes para mudar nossos hábitos porque se não acreditamos que temos algo de bom a esperar, então não importa se fazemos boas escolhas ou não.

Não vemos como podemos realmente pavimentar nosso futuro para ser do nosso melhor interesse.

Provavelmente porque não acreditamos que temos qualquer poder sobre nossas vidas.

Se você puder se relacionar com este sentimento, não se assuste. É muito comum na experiência humana. Em geral, somos desencorajados de assumir o controle e utilizar nosso poder desde cedo, e às vezes deixamos de acreditar que temos qualquer autoridade sobre nossas vidas porque normalmente nos é dito o que fazer por outras pessoas.

Como crianças, isso faz sentido. As crianças nem sempre sabem o que é melhor para elas. Mas isso pode encorajar um tipo de mentalidade muito desamparada



que nos faz ter dificuldade de entender que as consequências de nossas ações podem realmente começar a moldar quem somos e como nos apresentamos ao mundo. É por isso que é importante tomar realmente medidas para ajudá-lo a compreender a si mesmo e seus hábitos alimentares. Quando seu hábito começou? Como você formou esse hábito? Por quê? Que benefícios você tem com este hábito? Que efeitos negativos você tem com este hábito?

Faça a si mesmo o maior número possível destas perguntas para que você comece a compreender verdadeiramente como é que você está moldando seu futuro com os alimentos que está comendo.

Você está criando um futuro saudável e energizado, ou está criando um futuro sombrio e potencialmente cheio de consequências negativas para a saúde?

A seguir, avalie seu senso de autodisciplina. Você é capaz de manter a disciplina sobre suas escolhas? Ou esta é uma área onde você luta? A disciplina pode ser difícil para todos, e se você tiver dificuldade em se manter disciplinado, seria bom que você se esforçasse para ser uma pessoa mais disciplinada, tanto na prática quanto mentalmente.



Somente então você terá realmente o que é necessário para iniciar uma jornada de alimentação saudável. Porque, quer queiramos quer não, e as más escolhas de saúde estão em toda parte. Elas são fáceis e são viciantes. Se nos deixarmos influenciar por essas más escolhas, e não fizermos nada para mudar nossos hábitos, então não importa se você come saudável às vezes ou não. Os efeitos negativos ainda estar agarrando seu corpo e esperando para brotar sobre você quando você menos esperar.

De certa forma, a alimentação insalubre é um padrão autodestrutivo do qual muitos de nós participamos. Seja por causa da falta de autoestima, ou simplesmente porque estamos infelizes com nossas situações e não temos fé no futuro, os padrões alimentares autodestrutivos são perigosos. Você tem que olhar para si mesmo e realmente valorizar sua vida e seu futuro antes de comer com saúde.

Há muitas maneiras de fazer isso e, se possível, você pode até mesmo querer consultar um profissional de saúde mental para obter apoio. Às vezes, eles podem nos ajudar a ver preconceitos e padrões negativos em



nossas vidas, aos quais permanecemos alheios. Uma vez compreendidos e aceitos, então pode ser muito mais fácil superá-los e tomar as medidas que você precisa tomar para fazer escolhas positivas.

Quer você procure a ajuda de um profissional qualificado ou não, há muitas coisas que você pode fazer para mudar sua mentalidade.

Desde que você entenda que é digno de um corpo saudável e de um futuro positivo, então você se permitirá tomar as medidas necessárias para chegar lá.



# Os perigos das tendências alimentares

As tendências alimentares são galopantes em nossa sociedade de hoje, e quase todas elas vêm com perigos ligados a elas. Infelizmente, a maioria das pessoas que estão desesperadas para ganhar dinheiro muitas vezes não olham para as consequências a longo prazo de seus produtos para a saúde. O que realmente as preocupa é ganhar dinheiro e fazer algo que as ajude a capitalizar um desejo desesperado que muitas pessoas têm de perder peso de forma rápida e fácil.

Há algo que você vai ter que aceitar se as tendências da dieta são algo que cativa seu interesse. O infeliz fato é que não existe uma maneira saudável de perder peso rápida e facilmente, sem trabalho, sem alimentação saudável e sem exercício. Perder peso é um bom objetivo se você for obeso ou se estiver com falta de condicionamento físico e precisar de mobilidade extra.

Todos nós temos às vezes a necessidade de começar a fazer melhores escolhas de estilo de vida, e isso é algo que podemos fazer com alimentos e movimento corporal saudável, ao contrário de confiar em empresas que querem nos explorar a fim de ganhar dinheiro.



Algumas das tendências alimentares lá fora são excepcionalmente perigosas e têm consequências terríveis para a saúde, tanto a longo como a curto prazo. Muitas delas dependem de métodos que nos fazem morrer de fome e do corpo Robert de nutrientes essenciais. Algumas vezes, até mesmo nos desidratando.

Estes tipos de tendências dietéticas são extremamente repugnantes. Eles estão se aproveitando de pessoas que querem ser saudáveis, mas não sabem como fazer isso. Eles estão se aproveitando de pessoas, muitas vezes mulheres em particular, que estão se desmoronando sob a pressão de padrões de beleza irrealistas e mulheres que, para ter algum valor, devem ter uma certa aparência.

Isso é absolutamente falso. Quer você pese 100 libras ou 700 libras, você tem valor. No entanto, uma alimentação saudável é uma das únicas formas reais de você ser capaz de iniciar seu metabolismo e fornecer ao seu corpo os nutrientes que ele precisa para funcionar em sua maior capacidade possível.





Se você está roubando de seu corpo as vitaminas e minerais que ele precisa para prosperar e confiando numa tendência alimentar para lhe ensinar como perder peso e ter valor quando tudo o que eles realmente querem é o seu dinheiro, então você vai acabar ficando mais atrás da linha, então você deveria começar com. A infeliz verdade sobre muitas tendências alimentares é que elas fazem com que o corpo entre em modo de fome.

Isto pode destruir seu metabolismo e fazer com que você ganhe peso ainda mais rápido no futuro. Não se deixe explorar pelos anúncios que prometem que você vai perder peso de uma maneira rápida e fácil. Tudo isso virá com um preço. Não só isso, mas há tendências de saúde por aí, como a dieta hCG que pode realmente estragar seu corpo e seus hormônios.

O irônico sobre as tendências da dieta é que elas frequentemente tornarão mais difícil para você perder peso no futuro, porque você está implementando maneiras pouco saudáveis e difíceis de manter seu peso. Se você quer ser magro, não confie em um comprimido na TV para que você fique magro. Comece a cortar alimentos insalubres açucarados e processados



e substitua-os por trigo integral saudável e frutas e vegetais orgânicos que não introduzirão produtos químicos em seu corpo que tornarão ainda mais difícil para você perder peso e que acabarão bagunçando a química de seu corpo.

Pode parecer tentador perder peso rapidamente e não ter que sacrificar os hábitos alimentares negativos que você desenvolveu ao longo de sua vida, mas isso não é saudável. Você está se machucando e preparando seu corpo para mais complicações de saúde no futuro se não tiver cuidado com a maneira como tenta perder peso. Certifique-se de que você está fazendo tudo ao seu alcance para fazer escolhas que você gostaria que outras pessoas fizessem por si mesmas.

Faça pesquisas antes que você se deixe influenciar pelo vendedor de óleo de cobra na TV. Procure fazer estas coisas porque você vale a pena fazer as coisas da maneira correta e merece um futuro positivo e não um que seja complicado pelos efeitos colaterais de um argumento de venda que só quer seu dinheiro e não sua saúde.



# A pirâmide da alimentação

A maioria de nós provavelmente já viu a pirâmide alimentar. Ao crescer, a pirâmide alimentar foi frequentemente usada como uma diretriz para nos fornecer uma ideia de quanta comida e que tipo de comida devemos comer todos os dias a fim de manter um estilo de vida saudável.

É claro que há sempre evidências para afirmar que a pirâmide alimentar é flexível, mas em geral, se você for capaz de observar a pirâmide alimentar, terá uma ideia geral do que é aceitável em uma dieta saudável e nutritiva.

Embora isto possa às vezes ser controverso, ainda é bom ter um alimento básico. Possivelmente um que você mesmo crie. Muitas pessoas dirão que não é mais considerado a coisa mais saudável a fazer para comer tantos grãos quanto a pirâmide alimentar possa ter sugerido.

De fato, com os recentes surtos de doença celíaca, muitas pessoas estão falando de um estilo de vida sem grãos como a escolha mais saudável.



Em vez de confiar na pirâmide alimentar para sua orientação básica do que é saudável para comer, tente levar em consideração suas próprias experiências pessoais com a comida e parta daí. Algumas pessoas são mais saudáveis com muitos grãos, e outras não. Use seu julgamento aqui o melhor que puder para que você possa dar passos na direção certa para sua saúde. A pirâmide alimentar padrão recomenda o seguinte:

- Arroz, cereais, massas e pão, podem ser até 11 porções por dia.
- Para legumes e frutas, você deve ter entre três e cinco porções.
- Quanto aos ovos, você pode comer duas ou três porções por dia, desde que não seja alérgico ou alérgico à lactose.
- Quando se trata de encontrar e feijão, e outras coisas como nozes e peixe ou aves, é recomendável que você tenha duas ou três porções todos os dias.
- Sem surpresas, coisas como açúcar, gordura e óleo



são a própria ponta da porção. Porque você não deve ter nenhuma dessas coisas em excesso. Ao contrário, use-as apenas quando necessário para garantir seu estilo de vida mais saudável possível.

Mais uma vez, isto é apenas uma referência à pirâmide alimentar padrão. Dependendo de suas próprias necessidades singulares e funções dietéticas, você pode precisar modificar esta tabela para si mesmo. Mas se você não tiver nenhuma exigência específica, este é o padrão para a pirâmide alimentar que pode ser utilizado com a maior vantagem possível na criação de um estilo de vida mais saudável.



# Como os alimentos podem ser seu remédio

Da mesma forma que não comer com saúde pode adoecer, comer alimentos saudáveis pode muitas vezes curá-lo da doença e lhe proporcionar alívio quando você está sofrendo. Também pode agir como uma medida preventiva contra a doença.

De fato, há todo um método de cura em toda a Índia por milhares de anos chamado Aryurveda.

Este antigo estilo de cura é utilizado para tratar qualquer doença simplesmente mudando sua dieta. O alimento é literalmente o remédio que tem ajudado a manter o povo da Índia vivo por séculos. E ainda hoje pode ser aplicável.

Na verdade, muitos remédios são simplesmente alimentos saudáveis que têm propriedades anti-inflamatórias e a capacidade de nutrir seu corpo de dentro para fora. Sabe-se que tudo, desde a infecção até o câncer, tem sido impactado pelas escolhas alimentares saudáveis.

E com esta antiga arte curativa, isso nunca foi tão aparente.



É claro que muita tecnologia moderna vai desaprovar estes métodos porque eles não foram investigados cientificamente, mas muitos deles foram experimentados e são verdadeiros por milhares de anos e continuarão a ter impacto no corpo.

Quer você acredite ou não na antiga arte da cura, o fato é que os alimentos podem, em última análise, determinar se você é ou não suscetível a doenças. Se você se alimentar bem, seu corpo será mais forte e será capaz de combater doenças e infecções muito mais facilmente do que se você se encontrar desnutrido na dieta padrão americana.

Sem as vitaminas e minerais adequados em seu corpo, pode ser quase impossível combater os efeitos negativos das doenças. Às vezes, pode até causar doenças. Se você estiver comendo alimentos não processados saudáveis, certos tipos desses alimentos podem na verdade levar a doenças e torná-lo mais suscetível a certos tipos de câncer também.

Embora o câncer ainda esteja sendo pesquisado e não tenha sido completamente compreendido pela comunidade científica o suficiente para realmente



curá-lo, há muitos casos de pessoas que foram capazes de viver vidas longas e saudáveis simplesmente mudando a maneira como precisam. Uma alimentação saudável pode ajudar a diminuir os sintomas de muitas doenças difíceis e impossíveis de curar, tais como a esclerose múltipla.

Enquanto você estiver se certificando de que tudo o que você coloca em seu corpo é nutritivo e está fornecendo a seus órgãos e células todo o combustível e recursos que eles precisam para manter seu corpo forte, eles continuarão a fazer isso. E eles o farão o melhor que puderem.

Entretanto, se você estiver sabotando ativamente seu corpo, eles não serão capazes de resistir à mesma luta que enfrentariam se estivessem recebendo nutrição adequada. É por isso que é tão importante para você ter cuidado com a maneira como você está nutrindo seu corpo. Se você não estiver fazendo escolhas ativas e conscientes sobre os alimentos que come, você pode estar se preparando para falhar de uma forma que você pode viver para se arrepender.





# Benefícios de comer legumes

Os legumes são um dos alimentos mais mal cantados que existem, especialmente quando se trata da dieta padrão americana. A maioria das pessoas não percebe quão importante é fornecer ao corpo as vitaminas e minerais que os vegetais e verduras sozinhos podem fornecer. Às vezes, as pessoas olham para os vegetais como uma forma de melhorar sua beleza, mas quando se trata de melhorar sua saúde, elas se tornam um tanto desinteressadas.

No entanto, agora que você está aqui e lendo este livro, ele é seguro

assumir que você está disposto e é capaz de levar em consideração por que é importante comer legumes. Aqui estão algumas das melhores razões para se abastecer diariamente de vegetais como parte de sua dieta.

Antes de tudo, o corpo precisa de fibra para se livrar do excesso de resíduos. Sem uma maneira de encontrar os resíduos juntos e eliminados, eles permanecem presos no corpo e podem contribuir para o ganho de peso e outras possíveis complicações.

A fibra é extremamente importante também por outras



razões. Ela pode ajudar a evitar que o colesterol no sangue aumente e pode até mesmo evitar doenças cardíacas, ou pelo menos diminuir as chances de sofrer com isso.

O ácido fólico também está presente nos vegetais, e quando você está fornecendo ao seu corpo esta substância, pode gerar a produção de seus glóbulos vermelhos. Isto pode ser muito importante para ajudar você a prevenir a ocorrência de anemia e pode ser muito benéfico para as mulheres em particular, que têm tendência a precisar desta substância durante a gravidez e a menstruação.

Os vegetais também são naturalmente ricos em muitas vitaminas, tais como a e C, que são úteis no combate a infecções e na manutenção da saúde do corpo. Pode ajudar a acelerar o processo de cura e absorver o ferro, que é outra forma de ajudar a combater e prevenir a ocorrência de anemia. As vitaminas são altas em potássio e isto é muito útil porque evita que o corpo sucumba à pressão arterial elevada.

Está comprovado que os vegetais reduzem o risco de



derrames e outras complicações relacionadas ao coração. Eles podem impedir o desenvolvimento de cálculos renais e impedir a desintegração da matéria óssea. Encher-se de vegetais é uma boa maneira de ajudar você a controlar a diabetes tipo II e a obesidade. Não apenas isso, mas pode ajudá-lo a manter-se forte na luta contra o câncer e na prevenção do câncer. Talvez uma das qualidades mais redentoras no consumo de vegetais seja o fato de que eles são muito baixos em gordura e definitivamente não são densos em calorias. Isto significa que você pode comer tantos vegetais quanto quiser sem ter que se preocupar muito em ganhar peso.

O lanche de vegetais é uma ótima maneira de ajudá-lo a reduzir os anseios de fome e de manter-se concentrado em um estilo de vida saudável. Há muitas coisas ótimas sobre os legumes. É surpreendente que eles sejam tão raros na dieta padrão americana.

Uma das melhores maneiras de se ajudar a evitar gordura alta e alto teor de açúcar e alimentos processados com alto teor de sal é andar primeiro pelo lado de fora de sua mercearia.



Vá ao longo da seção de produtos frescos para que você esteja fazendo escolhas conscientes ao fornecer ao seu corpo opções de vegetais frescos saudáveis em vez de pular até o fim e fazer batata comprando massas e outros alimentos processados com baixo teor de vegetais genuinamente nutritivos. Uma alimentação saudável começa com as escolhas para nutrir seu corpo, e há poucas coisas mais nutritivas do que vegetais.

Muitas vezes podemos perder nosso gosto por alimentos saudáveis por causa de hábitos alimentares pouco saudáveis e pobres no início da vida, ou mesmo auto-impostos mais tarde, mas é fácil voltar ao caminho certo. Reserve tempo em sua vida para os legumes. Eles podem levar um pouco mais de tempo para se preparar, mas os benefícios valem a pena.



# Os benefícios das frutas

É lamentável, mas de conhecimento comum, que as pessoas que seguem a dieta padrão americana não comam frutas suficientes. A fruta que comem é geralmente encontrada em latas ou saturada com açúcar. A adição de açúcar e frutas é definitivamente algo que retira qualquer benefício à saúde que comer frutas em seu estado natural pode proporcionar ao corpo.

Pode haver algumas complicações ao comer muita fruta, especialmente se você tem diabetes. A fruta é rica em açúcares naturais, e quando é suculenta, você recebe muito açúcar sem muita fibra, o que pode fornecer ao organismo um excesso.

A fibra presente na fruta é uma das coisas que a torna mais saudável, e ajuda o corpo a diminuir as doenças cardíacas e evitar a constipação. Não apenas isso, mas alimentos ricos em fibras como frutas e vegetais são muito benéficos para o controle de peso, pois ajudam a sentir-se cheio com menos calorias. Não só isso, mas a fruta é rica em muitas vitaminas e minerais, especialmente frutas cítricas quando se trata de vitamina C.



A vitamina C é uma fonte de energia quando se trata de ajudar o corpo a sarar, e se você precisar de algo que o ajude a manter seus dentes e gengivas saudáveis, as frutas ricas em vitamina C definitivamente farão o truque. Outra coisa que as frutas podem ajudar o corpo a alcançar é a prevenção de derrames e a prevenção de cálculos renais. As frutas são muito úteis para apoiar o corpo e prevenir e combater distúrbios como condições de pele e problemas cardíacos. A fruta pode ser uma das formas mais saudáveis de ajudá-lo a obter um impulso de energia e se livrar dos desejos de açúcar que você possa ter quando estiver tentando cortar alimentos insalubres de sua dieta.

Desde que você não esteja exagerando com suas frutas, como jogar um monte delas no liquidificador e finalmente consumir uma quantidade ridícula de açúcar, então você pode ter um lanche saudável que satisfaça seus dentes doces se você estiver disposto a utilizar o tremendo poder da fruta.

Se você estiver interessado nos benefícios que os alimentos podem ter para sua saúde, tanto as frutas quanto os vegetais têm uma tendência natural de ajudar



sua pele a brilhar e aparecer muito mais hidratada e nutrida. Frutas e vegetais são ricos em antioxidantes e vitaminas e minerais que proporcionam ao seu corpo a hidratação necessária para manter sua pele e aparência saudável.

Pode ajudar seu cabelo a crescer mais macio e saudável, além de manter a aparência jovem de sua pele. A fruta pode até mesmo ajudá-lo a parar a acne em seus rastros, mantendo seu corpo livre de resíduos que saem pelos poros e hidratando sua pele. A fruta é excelente para ajudar o corpo a se manter hidratado devido ao seu alto teor de água, e você rapidamente começará a ver os benefícios e esse aspecto.

Não só isso, mas a fruta é particularmente útil para a digestão. Por causa do alto teor de fibras, ela ajuda a ligar o desperdício e ajuda o corpo a eliminar coisas que de outra forma poderiam causar problemas. Devido a isso, frutas e vegetais também podem ajudar na perda de peso. Em vez de permitir que os resíduos sejam quebrados e armazenados como gordura, o corpo os elimina antes que tenha a chance de fazê-lo.

A fruta é outra grande forma de ajudar a combater e prevenir doenças, até mesmo o câncer. Algumas frutas, tais como as maçãs, ajudam a manter a asma à



distância. Outras, podem reduzir significativamente os níveis de colesterol.

Sabe-se que as uvas também têm sido utilizadas no combate ao câncer, particularmente as uvas de pele vermelha. Elas também são úteis no combate aos problemas oculares e aos problemas renais. Se você sofre de infecção, os bagos são especialmente úteis. Eles são ricos em antioxidantes.

Basta ter certeza de que você está comendo frutas e vegetais que não são tratados com pesticidas comerciais, pois podem absorver esses produtos químicos e realmente complicar a perda de peso e causar problemas no organismo.

Você pode até mesmo comer frutas secas como forma de substituir lanches pouco saudáveis e açucarados e fornecer ao seu corpo um lanche doce que irá embalar um punhado bastante nutritivo. Basta ser consciente dos níveis de açúcar em frutas secas, porque às vezes, quando são comercialmente vendidas, a adição de açúcares faz com que o que poderia ser um prazer saudável se transforme em algo que pode, em última





análise, ajudá-lo a embalar no quilo. Entretanto, quando você está comendo frutas de forma saudável e de forma regular, a fruta pode ajudar na perda de peso. Desde que você não esteja comendo demais coisas com alto teor de açúcar, as fibras e o teor de água da fruta ajudarão seu corpo a se sentir cheio e suas células e órgãos nutridos. As fibras e o conteúdo de água ajudarão você a eliminar os problemas que estão contribuindo para a obesidade e, em geral, você sentirá uma mudança imensa em seus níveis de energia. Você pode utilizar esta energia para se exercitar e trabalhar mais em prol de um estilo de vida saudável.

Isto pode ser especialmente eficaz se você estiver substituindo alimentos adocicados por alternativas de frutas mais saudáveis à medida que você continua a transição em sua jornada em direção a uma melhor saúde e bem-estar.



# A melhor carne para uma dieta saudável

A carne é geralmente considerada um dos principais alimentos básicos em um e-mail, mas pode ser surpreendente descobrir que existem realmente algumas carnes que são mais saudáveis do que outras. É claro que sabemos a diferença entre carnes vermelhas e carnes brancas.

As carnes vermelhas estão mais frequentemente ligadas a problemas de saúde e problemas coronários, enquanto as carnes brancas são consideradas mais magras e mais saudáveis em geral. O que algumas pessoas podem se surpreender é que existem outros problemas que tornam as carnes insalubres. Questões como as coisas que são alimentadas enquanto os animais ainda estão vivos e antibióticos e hormônios que podem ser injetados neles para fazê-los crescer mais rapidamente ou produzir mais leite, pelo menos no caso das vacas.

Estes tipos de hormônios acabam entrando na carne que consumimos e podem causar problemas em nosso próprio corpo. Se não estivermos conscientes das



escolhas que fazemos quando escolhemos nossos alimentos, eles podem acabar contribuindo para a saúde precária no futuro, incluindo, mas não se limitando aos cânceres e mudanças hormonais que podem ser bastante debilitantes.

Entretanto, se você estiver confiante de que está recebendo sua carne de fontes saudáveis e que não alimentam animais com excesso de esteroides e antibióticos, então você já está à frente da caça. Caso contrário, tente fazer algumas pesquisas sobre lugares locais onde você possa receber carne que não esteja contaminada por alguns padrões perigosos da indústria. Dito isto, mesmo considerando as opções de carne saudável, há certas carnes que são mais saudáveis do que outras. Uma das carnes mais saudáveis que você pode comer, especialmente se você está esperando perder peso, é o peixe. O peixe é magro e embalado com nutrientes. Entretanto, você tem que ter cuidado com a fonte de seus peixes.

Alguns peixes são criados em condições insalubres, enquanto outros peixes podem vir de áreas que podem estar contaminadas com mercúrio. É por isso que as mulheres grávidas não gostam de comer peixe ou marisco.



Mas se você encontrar uma fonte saudável de peixes, isto pode ser muito benéfico para o seu corpo. O peixe é rico em ácidos graxos ômega-3, o que ajuda o cérebro a funcionar e sua memória. Em geral, os ômega-3 são altamente cobiçados e o corpo precisa deles para funcionar no seu potencial mais alto possível, especialmente quando se trata de assuntos intelectuais.

O frango que foi criado em um bom ambiente é outra grande opção. O frango é rico em proteínas. Na verdade, é a mais alta em proteína de qualquer outra carne. Elas são geralmente criadas em boas condições, ou pelo menos alimentadas com alimentos que não causarão problemas ao corpo humano da mesma forma que muita carne bovina.

Entretanto, se você estiver comendo capim de um fornecedor confiável, essa também pode ser uma ótima opção. Se você for comer frango orgânico, geralmente há menos probabilidade de que estes animais sejam criados com carcinógenos perigosos.

Os frangos que foram criados convencionalmente são geralmente alimentados com alimentos que aumentam a taxa de crescimento, o que pode levar a sérios



problemas de saúde para os próprios frangos e para os seres humanos que os consomem. Eles também recebem um grande suprimento de antidepressivos e analgésicos, às vezes até mesmo arsênico e cafeína.

É perigoso consumir muita carne cultivada convencionalmente, mas se você for capaz de encontrar um bom fornecedor, então você definitivamente deve fazê-lo.

O peru é outra grande carne, pois é rico em selênio. É algo que é ótimo para o organismo, especialmente porque pode ajudar a eliminar os radicais livres e outras substâncias tóxicas.

Mais uma vez, porém, você quer tentar ter certeza de que está recebendo sua carne de fontes confiáveis, porque é padrão para o frango e o peru convencionais serem tratados de forma semelhante e alimentados com produtos químicos perigosos que aumentam de forma não natural sua taxa de crescimento e acabam contaminando o corpo humano com esses produtos químicos.



Comer carne em geral pode ser muito benéfico para o corpo, desde que você não esteja comendo carne que vem de métodos perigosos e convencionalmente cultivados. Os produtos químicos que esses animais estão frequentemente sujeitos a nossos produtos excepcionalmente perigosos, tanto para os próprios animais quanto para os humanos que os consomem. Se você quiser comer saudável e perder peso, é melhor evitar qualquer produto químico que possa acabar ficando preso em seu corpo e evitar que a perda de peso ocorra.

Mesmo que você não esteja esperando perder peso, comer saudavelmente inclui evitar qualquer coisa que possa ser perigosa para o corpo, como os hormônios e os produtos químicos que perturbam nossos sistemas sensíveis. Felizmente, há muitas fontes para carnes saudáveis, quer você queira se alimentar de frango, carne bovina ou até mesmo de cordeiro.

Há maneiras de você se tornar saudável, eticamente criado para satisfazer qualquer desejo que você possa ter.



# Os perigos dos alimentos processados

Não é uma surpresa para ninguém que os alimentos processados sejam perigosos. O que é uma surpresa, entretanto, é que eles ainda são permitidos nas prateleiras, apesar dos estragos que causam em nossos corpos e mentes. Comer alimentos insalubres não é apenas uma escolha pessoal para algumas pessoas. Às vezes, devido à forma como a economia funciona, as pessoas na pobreza são forçadas a recorrer a alimentos processados porque são uma forma barata e fácil de alimentar famílias grandes com um orçamento baixo.

O difícil disso é que esses alimentos acabam por causar problemas médicos que custam ainda mais dinheiro do que seria necessário para alimentar uma grande família com opções saudáveis e sustentáveis. Em última análise, parece que as pessoas com pouco dinheiro estão sofrendo de qualquer maneira.

Mesmo que você não tenha que alimentar uma família com um orçamento, os alimentos processados são simplesmente insalubres. Parte do que os torna tão viciantes é seu alto teor de gordura e açúcar.



Muitas vezes são refeições em caixas que incluem massas e uma quantidade excepcional de açúcar. O excesso de açúcar é perigoso em geral, mas especialmente para pessoas que são propensas a desenvolver diabetes tipo II. Se você consumir açúcar e altas quantidades, acabará sobrecarregando seu corpo e não só se tornará obeso, mais do que provável, mas também desenvolverá problemas de saúde.

O açúcar pode ajudar a acelerar o processo do diabetes devido ao fato de causar resistência à insulina, o que acaba dificultando, se não impossível, o controle de seus níveis de açúcar no sangue. Se você come alimentos como este em excesso, como para cada refeição, ou pelo menos todos os dias, é provável que haja uma consequência negativa.

Consumir essa alta quantidade de gordura e açúcar em uma base consistente pode levar não apenas ao diabetes e à obesidade, que são comumente conhecidos, mas também a doenças cardíacas e até mesmo ao câncer. Isto é excepcionalmente perigoso e, se possível, os alimentos processados devem ser evitados a todo custo.





Outro perigo de comer alimentos processados é que eles não só são viciantes, mas são altamente artificiais. A maioria dos ingredientes desses alimentos não está nutrindo o corpo. Ao contrário, eles estão nos levando a nos sentirmos cheios enquanto privamos nosso corpo dos nutrientes essenciais que são necessários para um funcionamento saudável.

Quando estamos comendo uma dieta que é branda e não nutritiva, estamos, em última análise, nos permitindo ser burros. Não estamos pensando adequadamente, não estamos nos movendo adequadamente e não estamos funcionando no seu potencial mais alto possível. Todas essas coisas são altamente prejudiciais e podem levar a uma má coordenação e até mesmo à depressão.

Em algum nível, todos sabemos que os alimentos processados não são tão saudáveis quanto os tipos de alimentos que deveríamos estar consumindo regularmente. Nossos corpos sabem disso, mesmo que nossas mentes não estejam cientes. E nós sofremos por isso. Temos estresse por isso.

Quando nos entregamos a alimentos insalubres, quer sejamos ou não viciados neles, nosso corpo sabe disso.



E, seja ou não uma ocorrência subconsciente, muitas vezes nos castigamos a nós mesmos. Sabemos que estamos fazendo algo errado. Sentimo-nos aborrecidos e insatisfeitos com isso, mesmo que o estejamos processando no momento.

Os alimentos processados também são ricos em corantes artificiais que comprovadamente são altamente cancerígenos. Quando estamos comendo alimentos que possuem corantes fixos, estamos essencialmente engolindo corantes. Você gostaria de comer tintura de cabelo? Na verdade, não. Mas estes tipos de produtos químicos são os que são usados em seus alimentos. Eles permanecem em seu corpo e não saem. Eles tingem seus órgãos por dentro.

Eles são altamente perigosos e podem levar ao câncer. Lá também estão cheios de conservantes. Os alimentos processados permanecem na prateleira por muito tempo. Mais tempo do que é saudável e normal.

Qualquer garrafa típica de leite não duraria meses a fio de cada vez.



Ela coalharia e estragaria. O mesmo que com queijos, e o mesmo que com outros alimentos que você encontra nas prateleiras que têm longa vida útil.

As prateleiras são importantes para as empresas estabelecerem porque elas são capazes de ganhar mais dinheiro se seus alimentos forem capazes de permanecer na prateleira por mais tempo. Elas farão o que for preciso, seja mais saudável ou não para o corpo humano, para garantir que estão ganhando o máximo de dinheiro possível.

Os conservantes muitas vezes incluem produtos químicos insalubres e não naturais e quantidades excessivas de sal. Nenhum dos dois é bom para o corpo. Alimentos processados podem levar a problemas com o coração, e hipertensão, devido à quantidade excessiva de sal presente nesses alimentos. A pressão alta é uma ocorrência comum entre as pessoas que sobrevivem de alimentos processados, e a obesidade e os ataques cardíacos são alguns dos maiores assassinos na América do Norte.



Isto tem absolutamente tudo a ver com a dieta padrão americana. A parte triste disto é que mesmo que você saiba que não é saudável, os produtos químicos e o alto teor de açúcar e gordura fazem com que estes alimentos processados sejam extremamente viciantes.

O corpo começa a ansiar por eles, e pode ser quase tão perigoso quanto um vício em drogas. Quando você é viciado em um alimento que não é nutritivo nem saudável, ele pode ter consequências a longo prazo em sua saúde e desenvolvimento.

Outra forma de os alimentos processados contribuírem para a obesidade é porque os digerimos muito rapidamente em comparação com os alimentos ricos em fibras dietéticas saudáveis. Se estamos digerindo esses alimentos rapidamente e eles não estão nos enchendo porque não estamos recebendo a fibra que nos proporciona a sensação completa, não estamos nem mesmo queimando a mesma quantidade de energia que consumiríamos para digerir alimentos saudáveis.

Isto significa que comemos mais e digerimos menos, levando a um ganho de peso rápido e rápido. As calorias presentes em seu corpo são muito maiores quando você



está em uma dieta de alimentos processados. Você queima muito mais calorias quando está comendo alimentos saudáveis e inteiros que são ricos em fibras dietéticas.

Infelizmente, isto significa que as pessoas que vivem e subsistem em uma dieta de alimentos processados acabarão ganhando peso, quer queiram ou não. E elas não lhe fornecerão a mesma quantidade de energia porque não são nutritivas. É provável que elas deixem você cansado e preguiçoso, e se sentindo muito mais cheio porque você come muito mais destes alimentos pouco saudáveis, cheios de açúcar, sem se sentir satisfeito ou saciado.

Os alimentos processados não são metabolizados adequadamente em nossos corpos. Eles são rapidamente transformados em gordura. Não apenas isso, mas eles são ricos em gordura. Eles estão frequentemente cheios de gordura e açúcares escondidos. O óleo vegetal é um dos ingredientes principais em muitas dessas refeições processadas, juntamente com coisas como xarope de milho com alto teor de frutose, que é um grande culpado pelo ganho de peso.



Se todos os alimentos processados nas prateleiras continham xarope de milho com alto teor de frutose, e a maioria deles contém, não é de se admirar que a América do Norte esteja enfrentando a pior epidemia de obesidade da história mundial. Os óleos hidrogenados são altamente insalubres porque não se decompõem. Eles permanecem em seu corpo e se fundem com as células gordurosas. Estes óleos tornam a gordura muito mais difícil de queimar. Eles são mais difíceis de se livrar e esse tipo de gordura teimosa pode levar à obesidade muito rapidamente. Os ingredientes dos alimentos processados carecem da maior parte do valor nutricional que os seres humanos precisam para funcionar em seu potencial máximo. Precisamos das fibras e das vitaminas e minerais que estão presentes nos alimentos reais antes de podermos realmente prosperar. Se você descobrir que os alimentos processados não podem ser totalmente evitados, eles devem pelo menos ser consumidos com moderação. Eles são perigosos. Eles podem nos fazer sentir lentos, irritáveis e infelizes em geral. Nossas disposições podem passar de positivas a negativas quando passamos de uma dieta saudável e acabamos nos vendo consumidos apenas com alimentos processados que são muito adocicados, muito gordurosos e pouco saudáveis.



Nossos corpos anseiam por nutrição. A coisa mais fácil e mais benéfica que você pode fazer por si mesmo é fornecer ao seu corpo essa nutrição. Pode ser difícil acostumar-se à mudança de rotinas, como a de subsistir de alimentos processados, e às vezes pode ser muito frustrante.

Você tem que passar muito mais tempo na cozinha cozinhando e levando sua saúde e suas refeições em consideração. Mas, em última análise, comer alimentos processados é algo que pode matá-lo e cortá-lo de si mesmo. Na verdade, você está consumindo toxinas e evitando os alimentos que podem agir como antioxidantes que irão lhe dar uma chance de se livrar do desperdício que você é colocando em seu corpo.

Os alimentos processados são os mesmos que os junk foods. Eles não são diferentes. São alimentos mais saudáveis e com aparência de junk food. São petiscos disfarçados. Para se tornar saudável e se sentir realmente saudável, evitar alimentos processados a qualquer custo é o primeiro e mais eficaz passo que você pode dar. Não se deixe enganar por embalagens que afirmam que estes alimentos são saudáveis.



Eles são saturados e gordurosos, além de açúcar e sal, e carecem de qualquer coisa que dê alimento a seu corpo. Faça de tudo para mudar seu hábito de confiar em alimentos processados. Comer saudável é fácil e possível se você se dedicar a isso.

Basta lembrar da estratégia de andar pela mercearia para pegar os produtos frescos e a carne, em vez de andar pelos corredores cheios de embalagens perigosas e atraentes que escondem os perigos dos alimentos processados dentro dela.





# Como planejar as refeições

O planejamento das refeições pode ser um dos aspectos mais importantes para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável. Quando não conseguimos visualizar o futuro de nossa alimentação, pode ser muito fácil sucumbir às tentações de alimentos insalubres, aos quais nos tornamos viciados. Especialmente se for nosso hábito comê-los em vez de comer os alimentos que nos alimentarão.

O planejamento das refeições é um esforço e tanto. Pode ser um tanto intimidante, especialmente para alguém que sofre com a organização. Se você tiver dificuldade com o planejamento de refeições, não se preocupe. Há muitas maneiras de você começar a mergulhar no planejamento de refeições que são divertidas e fáceis, quer você lute com a criatividade na cozinha ou não.

Há muitos kits de planejamento de refeições que você pode comprar. Muitos deles têm a opção de pedir caixas cheias de alimentos frescos para cozinhar e incluem receitas que você pode usar. Isto pode ser muito útil se você não estiver acostumado a cozinhar, o que muitas vezes é o caso.



Especialmente quando maus hábitos alimentares e um horário de trabalho atarefado fazem com que pareça difícil dividir o tempo necessário para fazer refeições completas e nutritivas. O primeiro passo no planejamento das refeições é a pesquisa. Se você vai se tornar saudável, você tem que veja as suas opções.

Pesquisar receitas é o melhor primeiro lugar para começar. Acumular um aglutinante cheio de alimentos saudáveis que você quer experimentar pode ser divertido e educativo. Ele abrirá sua mente para várias possibilidades de alimentos que você talvez tenha escarnecido, por ser muito difícil para você preparar, ou talvez lhe ensine coisas que você nunca tinha sabido antes.

As receitas podem ser muito abertas para a mente. Especialmente quando você está interessado em fazer novas descobertas. Cozinhar pode ser um hábito difícil de se adquirir, mas uma vez que você comece a dominá-lo, você ficará surpreso com quanta liberdade você pode encontrar para preparar uma refeição que seja ao mesmo tempo saudável e deliciosa!



Veja livros de receitas e revistas e obtenha um acúmulo de receitas que você quer experimentar. Comece com as coisas que parecem mais deliciosas e nutritivas, e se você for um novato na cozinha, talvez você também queira olhar para as coisas que parecem as mais simples.

Em seguida, você deve manter suas receitas organizadas de uma maneira simples e fácil de navegar. Se você se sentir sobrecarregado pela falta de organização, isso tornará o planejamento das refeições muito mais difícil.

Quando você está começando um novo hábito, você quer ter certeza de que está fazendo tudo da maneira mais simples possível. Demasiadas mudanças ao mesmo tempo podem ser exigentes em seu sistema, e você deve sempre tentar implementar pequenas e fáceis mudanças até que elas se tornem um novo hábito.

Certifique-se de que elas sejam facilmente acessíveis, para que quando você quiser começar a preparar sua refeição você possa fazê-lo facilmente. Se você estiver usando um fichário, talvez queira considerar laminar as



páginas ou usar mangas plásticas, para que, se você estiver usando-o na cozinha, elas não sejam afetadas pela contaminação da água ou de outros alimentos. Quando você organiza suas receitas, isso ajudaria a colocá-las em ordem no café da manhã, almoço, jantar e lanches.

Isto o ajudará a referenciar mais facilmente as receitas apropriadas, uma vez que você comece a cozinhar. Se quiser, você pode até mesmo organizar seu fichário por dia da semana, e ter suas refeições planejadas para cada dia e impressas no fichário dessa maneira. Há muitas maneiras de organizar suas receitas. Faça o que parece fazer mais sentido para você de forma intuitiva. Não se obrigue a aderir a um tipo de organização que não funciona para você. Em vez disso, certifique-se de que está fazendo o que funciona melhor para você em sua própria vida.

Certifique-se de que você está tomando o tempo necessário para buscar regularmente novas receitas que se destaquem para manter seus sucos criativos fluindo e sua cozinha excitante. Há muitos tipos de receitas que você pode experimentar, e quanto mais você tentar, mais interessante pode ser a jornada de uma alimentação saudável!



Em seguida, você deve explorar softwares como o Excel no Microsoft Office que o ajudarão a organizar seu planejamento de refeições. No Excel você encontrará uma infinidade de modelos que você pode escolher para se ajudar a planejar suas refeições pelo dia, hora e semana. Este pode ser um recurso extremamente valioso!

Se você preferir não usar o Excel, há também aplicativos que você pode baixar em seu telefone, tablet ou outro dispositivo para ajudá-lo a utilizar melhor seu tempo e recursos. Você pode até mesmo seguir a rota antiquada e comprar um notebook especialmente projetado para o planejamento de refeições. Este é um passo importante para garantir que suas refeições sejam organizadas e facilmente acessíveis.

Ter um plano de refeições é extremamente útil quando se trata de embarcar em uma jornada de alimentação saudável. Criar bons hábitos leva tempo e paciência, e é inevitável que você escorregue em algum lugar ao longo do caminho. Mas isso não significa que você tenha que ficar preso no chão!

Na verdade, significa apenas que você terá que voltar a se levantar e continuar tentando, porque desistir é muito mais fácil do que se apegar aos seus planos.



Uma coisa que pode realmente ajudar quando se trata de planejamento de refeições é aderir ao tema. Por exemplo, muitas pessoas têm temas específicos como terça-feira de taco ou outro dia que é designado para um tipo específico de refeição. Se você acha que isso o ajudaria a manter-se no caminho certo, sinta-se à vontade para imitar esse tipo de planejamento de refeições. É feito por uma razão, porque funciona e ajuda a manter as coisas simples e racionalizadas. Pode ser muito irritante ficar preso fazendo muito planejamento e preparação a cada semana ou mês, portanto, se você quiser manter as coisas fáceis, essa pode ser uma boa maneira de fazer isso. Você poderia ter um tema para refeições quinzenais, como terça-feira de taco em uma noite e talvez arroz e legumes na terça-feira seguinte e alternar entre eles. Não há uma maneira errada de planejar suas refeições. O que você tem que fazer é observar o seu seguimento.

Sem acompanhamento, tudo o resto se torna redundante e difícil. Algo que pode realmente ajudá-lo a ter sucesso no planejamento de suas refeições é a responsabilidade. Se você deixar alguém que o conhece e se preocupa com você saber que você está tentando planejar suas refeições, pergunte se eles estariam dispostos a ajudá-lo a manter sua rotina.



Eles podem ajudá-lo fazendo perguntas sobre como as coisas estão indo e se você está ou não se mantendo no caminho certo. Eles também podem escolher incentivá-lo e torcer por você através de seus esforços.

Não importa como escolham apoiá-lo, eles podem ser muito gratificantes para ambos. Se eles forem uma pessoa positiva e solidária, pode ser ótimo saber que você tem pessoas reunidas em seu canto que realmente querem que você tenha sucesso. Basta ter certeza de que você está eliminando pessoas tóxicas que o derrubam, voltando a atenção para si mesmos ou fazendo-o sentir como se fosse difícil para você atingir seus objetivos. Claro, o feedback construtivo pode ser incrivelmente útil, mas se você não estiver procurando um feedback construtivo, às vezes pode ser tóxico.

Certifique-se de compreender a diferença entre uma pessoa tóxica disfarçada de apoiadora e uma pessoa que realmente deseja vê-la prosperar.

Outra maneira de assumir a responsabilidade é assumindo a responsabilidade pessoal. A responsabilidade pessoal pode ser alcançada através do jornalismo e das autoafirmações. Falar consigo mesmo sobre seus objetivos, o que você faz internamente ou em voz alta, pode ser uma boa maneira de ajudá-lo a se concentrar e perguntar a si mesmo se você está ou não fazendo as coisas que você espera realizar.



Se você descobrir que não está, ao invés de se bater, considere seus obstáculos e siga em frente enquanto começa a descobri-los. A única maneira de você ser um fracasso é se não tentar.

Se você tentar, tudo acabará se encaixando porque você está fazendo um esforço e criando mudanças positivas em sua vida.

O jornalismo é útil por muitas razões. Eles podem ajudá-lo a escrever o que comeu, quando e quanto comeu. Isto lhe dará uma boa ideia do que você pode realisticamente esperar de si mesmo. As coisas com as quais você está insatisfeito, você deve abordar e tomar nota. Mas ao invés de ficar bravo consigo mesmo por não ser um truque de imediato, lembre-se que é um processo e que você precisa ir devagar.

Em vez de implementar uma mudança inteira na rotina e planejar cada refeição para o próximo mês, quando você nunca o fez antes, em vez disso, comece a ir devagar, facilitando uma ou duas refeições por semana, e depois acrescente gradualmente o resto à medida que você se sentir confortável com o processo.





Faça disso algo que não choça seu sistema. A mudança gradual é a mais duradoura. E fazer um diário sobre suas experiências o ajudará a descobrir seus pensamentos mais íntimos sobre o processo e coisas que você talvez nem perceba que o estejam segurando.

Você começará a sentir padrões em seu comportamento e possivelmente prever quando você poderá se sentir tentado a sair do caminho e por quê. Se você for capaz de identificar estes pontos de gatilho, será mais fácil evitá-los no futuro.

O planejamento das refeições pode ser um esforço muito divertido e excitante. Mesmo que você não seja do tipo que gosta desse tipo de organização, pode ser muito gratificante pensar exatamente no que você vai colocar em seu corpo e tomar as medidas necessárias para fazê-lo de fato. Todo mundo merece uma chance de se tornar a versão mais saudável e saudável possível de si mesmo, e com o planejamento de refeições e uma dose saudável de autoestima, você estará bem encaminhado para um estilo de vida de alimentação saudável.



# Conclusão

Uma alimentação saudável é algo que pode ser muito difícil de começar a fazer, especialmente se você não foi capaz de desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde uma idade jovem. Entretanto, não é impossível tornar-se uma pessoa mais consciente e pró-ativa em relação à saúde. Felizmente, cada dia que acordamos vivendo e respirando é um dia em que podemos começar a melhorar e seguir em frente em nossas vidas.

Tornar-se a melhor versão de nós mesmos pode parecer intimidante no início, mas uma vez que você começa a perceber que cada escolha que você faz tem um impacto em sua vida, seja positiva ou negativa, então torna-se muito mais fácil ver o curso de nossas ações antes que elas voltem para nos assombrar. Os maus hábitos alimentares são definitivamente escolhas que voltarão para nos assombrar.

Se não tivermos cuidado, começaremos a desenvolver problemas de saúde mais tarde na vida, porque não fomos conscientes do que colocamos em nosso corpo quando éramos mais jovens. Uma alimentação saudável e exercício físico é a única maneira de criar um corpo e uma mente saudáveis e felizes.



Ficamos loucos e inquietos quando ficamos presos em nossas casas o dia todo comendo nada além de açúcar e alimentos processados com gordura e sentados assistindo TV sem fazer exercícios. A dieta padrão americana é perigosa, e está custando a vida das pessoas. Não se deixe tornar uma dessas pessoas. Em vez disso, faça as escolhas que você precisa fazer para realmente se melhorar e se tornar a melhor versão possível de si mesmo.

Faça escolhas que deixarão sua família orgulhosa e lhes proporcionarão sua presença em suas vidas pelos próximos anos.

Quando não estamos cuidando de nós mesmos, isto é na verdade muito egoísta. Há pessoas ao nosso redor que se preocupam profundamente com as pessoas que somos e com o valor que trazemos para suas vidas, quer percebamos ou não. Todos merecem uma chance de tomar seu futuro em suas próprias mãos e criar mudanças positivas que os beneficiarão nos próximos anos.



Uma alimentação saudável é apenas uma das muitas maneiras pelas quais você pode começar a melhorar e preparar sua mente e seu corpo para o futuro.

Se você quer ser independente e ativo por tanto tempo quanto possível sem custar a si mesmo milhares e milhares de dólares em contas médicas e outras despesas, então uma alimentação saudável é algo que você deve começar mais cedo e não mais tarde. Caso contrário, ela se tornará um dreno em sua vida, tanto material como fisicamente. Ao ler este livro e utilizar as informações nele contidas, você está agora mais preparado para dar o primeiro passo em direção a um estilo de vida saudável.

Planejar suas refeições e se tornar mais consciente da importância de fazer escolhas alimentares saudáveis irá melhorar drasticamente sua qualidade de vida agora e nos próximos anos. Tudo o que você tem que fazer é ficar com ele, e você começará a ver imediatamente os efeitos positivos da alimentação saudável na saúde! Tudo o que você tem que fazer é tentar. Você pode fazer isso!

