

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

UM JEITO CERTO PARA COMEÇAR



Sumário

1 - Introdução	2
2 - O que é Reeducação alimentar	3
3 - Aveia	6
4 - Chia	7
5 - Goji Berry	8
6 - Granola	9
7 - Linhaça	10
8 - Conclusão	11
9 - Onde encontrar	12

INTRODUÇÃO

Para comer melhor e Reeducar a alimentação não basta somente começar a ingerir alimentos saudáveis, mas é essencial trocar hábitos alimentares.

Para ter uma reeducação alimentar é preciso, passar por mudanças, criar novos hábitos. Para isso este e-book foi criado, para ajudar você a dar o primeiro passo que é o mais difícil, trazendo dicas simples de alimentos que podem te ajudar nessa nova fase.

Boa leitura
Equipe Lena



O QUE É REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Desde pequenos aprendemos com nossos pais ou pessoas com quem convivemos o que devemos e como devemos comer, porém essa alimentação, por muitas vezes, não é muito saudável.

Conforme vamos crescendo, nossa vida vai ficando agitada, e a correria do dia-a-dia faz com que nos alimentemos de forma errada, ingerindo muitas vezes produtos industrializados, frituras e doces. E isso desencadeia outros problemas como aqueles quilinhos a mais, ou até mesmo problemas de saúde, como por exemplo diabetes.

A Reeducação Alimentar é justamente corrigir o mal hábito alimentar, ou seja, reeducar a alimentação. Isso não quer dizer que você tenha que se restringir de tudo o que gosta, e viver comendo saladas e frutas, de modo algum! A RA serve justamente para você ter o equilíbrio, e poder comer de tudo.

Vamos apresentar alguns alimentos que não precisam de um grande processo de preparação para serem ingeridos, ou seja, não tem desculpa para não começar a se alimentar de forma mais saudável.

Mas antes vamos ver algumas regrinhas básicas sobre a alimentação.

BEBER 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA

É de extrema importância beber água, pois além de hidratar, ela não possui calorias. Ajuda a limpar e desintoxicar o organismo. O recomendado é ingerirmos de 1,5 a 2 litros por dia, mas você sabia que nem todo mundo tem que tomar a mesma quantidade de água? Existe uma regrinha: multiplique seu peso por 0,35ml- que significa 0,35ml para cada 1 quilo. O resultado é a quantidade de água a ser ingerida (exemplo: 80kg x 0,35ml = 2,800ml de água). Para quem não tem o hábito, isso pode ser difícil no começo. Por isso vai uma dica: coloque um pedacinho de gengibre ou esprema meio limão numa garrafa de água gelada e vai bebendo vários goles durante o dia.

COMER DE 3 EM 3 HORAS

Recomenda-se comer a cada 3 horas porque o nível de glicose no sangue é mais estável. Você sente menos fome e consegue se concentrar melhor nas atividades do dia. Para isso, deve-se consumir uma menor quantidade de alimentos em cada refeição - café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Uma boa opção para os lanches é comer fruta. Mas se você acha que não consegue fazer os lanches, experimente comer menos no café da manhã e no almoço, e se tem dificuldade em tomar o café da manhã, experimente comer menos ao jantar e a ceia.

REEDUCAR O PALADAR

Para essa nova fase, reeducar o paladar é de suma importância. Ao deixar de ingerir tantos industrializados e frituras que estão cheios de intensificantes de sabor e aromatizantes, os alimentos saudáveis, como legumes, saladas, frutas, terão mais sabor.

Se experimentar um alimento e não gostar, mas sabe que é muito importante para sua alimentação, devido as suas propriedades, não desista de incluído nas suas refeições. Tente prepara-lo com temperos, como no caso dos legumes, inclua folha de louro, e alho amassado,

Comer bem, tem que ser um prazer e não um sacrifício, por isso experimente receitas novas, opte sempre pelas versões mais saudáveis e integrais, pois além de serem mais nutritivas, ajudam a regular o intestino.

A mudança ocorre através de hábitos, inclua um hábito por vez e verá que em pouco tempo terá uma vida mais saudável.



A aveia é um cereal que não contém glúten, e é rico em fibras, que proporciona uma maior saciedade por um período prolongado de tempo. Seu consumo vai de pratos frios, como no iogurte, ou salada de frutas, a massas de pães e tortas. Deve-se consumir 3 colheres de sopa por dia.

Pode ser encontrado na forma de:

- flocos: são grãos inteiros, apenas prensados. Conserva todos os nutrientes e fibras.
- farelo: é a casca do grão, concentra grande parte de fibras
- farinha: é a parte interna do grão, concentra menos fibras que as duas versões anteriores.

A aveia melhora a saúde cardiovascular e o colesterol devido à suas fibras. Ajuda diminuindo a taxa de absorção dos carboidratos e melhorando a sensibilidade à insulina. Além de atuar como um calmante e ajudando a aliviar a irritação e a coceira.



A Chia se tornou a queridinha tanto para quem quer reeducar a alimentação quanto para quem quer emagrecer, graças a sua grande capacidade de absorver 12 vezes o próprio peso em água. Isso ocorre pois quando em contato com a água a chia infla formando um gel, o que aumenta a sensação de saciedade e adia a fome,

Ajuda na prevenção e controle da diabetes, mantendo em equilíbrio os níveis de açúcar no sangue. É fonte de cálcio, ou seja, ajuda as funções corporais e para a saúde óssea e dentária, além de ser também uma boa fonte de ferro e ser muito boa para cabelos e pele.

É recomendado ser consumido diariamente 2 colheres de sopa.

Utilize com alimentos líquidos, como suco, ou refeições, que podem variar entre frias e quentes.



Goji Berry é uma grande fonte de vitamina C e complexo B, fibras e minerais.

Ajuda a emagrecer, diminuir as celulites, melhora o sistema imunológico, melhora a visão, protege a pele, previne doenças cardiovasculares, tem ação antioxidante e proporciona bem-estar e bom humor.

É recomendado ser consumido diariamente entre 15 a e 45 gramas. E a melhor forma é através de suco, para hidratar as fibras e potencializar os efeitos.

O melhor horário para consumi-lo é pela manhã, pois ele dá energia para começar o dia, ou na parte da tarde, para repor as energias.



A granola é um mix de trigo, aveia e farinha de milho. E que pode ser acrescentado frutas secas, sementes e oleaginosas. Pode ser acrescentado, também, algum tipo de substância adoçante, como açúcar refinado, apesar de ser aconselhado algo menos agressivo, como açúcar mascavo ou mel.

Por não ter um único tipo de granola, é interessante olhar a sua composição, para que não venha fazer o efeito inverso, ou seja, prejudicar sua saúde.

O consumo recomendado é de 2 a 4 colheres.

Ajuda a dar energia, a emagrecer, previne anemia, ajuda a controlar diabetes e melhora a aparência da pele e dos cabelos.



A linhaça é rica em nutrientes e fibras como ômega 3 e 6, isso a torna uma ótima opção para quem quer reeducar a alimentação.

Existem dois tipos de linhaça a dourada e a marrom, mas elas praticamente não tem diferenças nutricionais.

Elas diminuem o contato das moléculas de gordura e carboidrato com a parede intestinal, o que faz com que o organismo absorva menos calorias dos alimentos.

Os ácidos graxos da linhaça previnem doenças cardiovasculares e inflamatórias e as fibras previnem o câncer de mama, sintomas da TPM e diabetes.

Misture uma a duas colheres de sopa de linhaça triturada por dia com frutas, iogurtes, refeições tanto frias quanto quentes ou sucos.

CONCLUSÃO

A Reeducação alimentar é a melhor solução para quem quer ter uma vida mais saudável ou até mesmo emagrecer. É uma mudança de hábito que não ocorre da noite para o dia, mas com força de vontade e os alimentos apresentados, já é possível dar o primeiro passo para uma mudança onde só tem a ganhar.

Junte os alimentos indicados com exercícios regulares e verá como terá mais disposição para enfrentar o dia-a-dia.

É indicado que procure um profissional capacitado que irá te ajudar a alcançar seus objetivos, mostrando a melhor forma para você, e informando se não há nenhuma restrição em consumir qualquer tipo de alimento, até mesmo os indicados neste e-book.

ONDE ENCONTRAR

Todos os produtos apresentados podem ser encontrados em mercados e casas de produtos naturais. Tanto lojas físicas, quanto virtuais.

