



Produtividade e Performance
Ferramenta

Guia de Alimentação **Saudável**



Ter uma dieta saudável e balanceada é a chave para ajudar nosso corpo a lidar melhor com as **mudanças fisiológicas causadas pelo estresse**.

Escolha alimentos **integrais e naturais**, garanta, no mínimo, cinco porções de vegetais sem amido por dia e coma um arco-íris!

Comece o dia com um café da manhã **balanceado**, evitando cereais muito açucarados, doces em geral e muita cafeína.

Priorize as **proteínas**, pois, quando estressado cronicamente, o corpo apresenta uma demanda maior desses compostos.

Tente não pular refeições. **Alimente-se com regularidade**, levando consigo lanches saudáveis, conforme necessário.

Evite comidas muito **processadas**, como pão branco, macarrão, chocolate, biscoitos, doces ou alimentos com açúcares adicionais.

Cuidado com a cafeína! Estimulantes como café e chás (os verdes e o preto) podem proporcionar um **acréscimo temporário de energia**, mas, quando consumidos em excesso, reduzem os níveis de energia, esgotando os nutrientes a longo prazo.

Beba, pelo menos, de **2 a 2,5 litros de líquidos** por dia, sendo 1 a 1,5 litros de água filtrada. Entre as bebidas que escolher, tente incorporar chás de ervas ou frutas à sua dieta, em vez de bebidas que possuam cafeína.

