

**Você sabe como ter
uma alimentação
saudável dentro de
casa? Então olha o
que vou te mostrar!
Veja se faz sentido
para você!**





Olá, sou a Dra Tatiane Ribeiro, nutricionista, com foco Emagrecimento.

Este material foi criado pensando em você que ainda tem dificuldade para adequar a sua alimentação com a rotina... Sim, eu faço ideia de como é corrido, são tantas coisas pra nos preocupar, não é mesmo?

Colocando essas dicas em prática, você vai conseguir dar a atenção que a sua alimentação merece, e assim, cuidar de você e da sua família!

Vamos lá! Acompanhe os 10 pontos mais importantes para ter uma alimentação saudável e saborosa dentro de casa!



1. Aprenda a conhecer, seja crítica e questione tudo!

- É preciso pesquisar, estudar, conhecer o que o corpo necessita e quais alimentos realmente trazem benefícios para nossa saúde, por exemplo: Como você pode fazer para substituir açúcar, sal e óleos. Aos poucos você vai descobrir as informações que te incentivam a ter escolhas melhores.



2. Recrie!

- Somos estimulados pelos nossos sentidos, então, pense nas comidas que você gosta e faça o equivalente com alimentos saudáveis ou busque novas formas de preparo. Faça testes e descubra as receitas que sempre dão certo.

Quais são os pratos que em casa não podem faltar?? Aprenda, recrie eles!

Ah nutri, mas eu não tenho tempo....

Quando não quer, arruma uma desculpa.

Quando se quer arruma um jeito!

Você não vai se tornar uma pessoa com a alimentação que deseja de um dia para o outro.



3. Esteja preparado!

- Tenha em casa refeições coringas nas mangas.

Ex. Suco verde na forma de gelo

Hamburguer caseiro

Mix de castanhas

Pão integral caseiro



4. De olho no estoque!

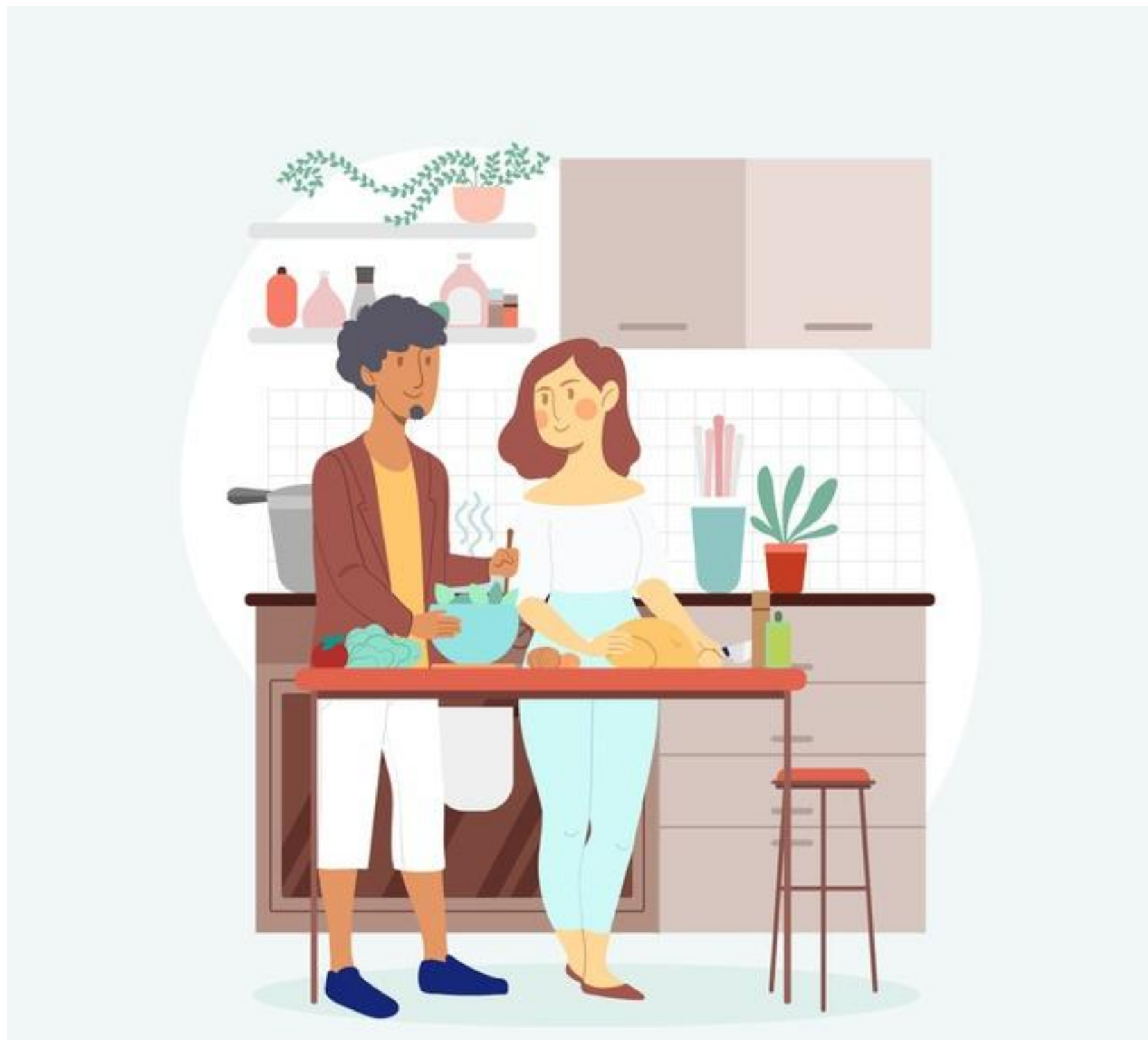
- Não deixe o seu estoque de frutas, legumes e verduras acabar. Antes de terminar, saia para comprar.

Realize uma lista de compras com base no seu plano alimentar e estabeleça um tempo para organizar a sua rotina.



5. Coloque Frutas doces e maduras, no ponto de comer, disponível na mesa.

- Não terá ninguém para falar que não goste!



6. Faça seu alimento, fuja dos industrializados.

- Quando você faz o seu alimento tem a sua energia também; Cozinhar é uma terapia e é uma sensação maravilhosa ver as pessoas que amamos desfrutar dessa alimentação. Aos poucos você vai se aperfeiçoando e logo descobre novas formas de preparar as refeições.



7. Evite junk food

- Estes alimentos contêm muito sal, gordura saturada e açúcar. Quando estamos emocionalmente abalados, não temos força na nossa disciplina pessoal. Por isso, é melhor não ter em casa pois é difícil resistir.



8. Cultive a sua horta orgânica

- Fazer uma horta em casa aumenta o seu contato com a natureza e economiza nas feiras e supermercados. Além disso, os alimentos são mais saudáveis e livres de agrotóxicos.



9. Crianças adoram estar envolvidas nas tarefas

- - “Haa, isso não é verdade nutri... Meu filho só quer saber de Tablet!”

Isso foi um condicionamento!
Tablet e celular é que nem açúcar. É extremamente viciante, produz dopamina e a criança fica totalmente estimulada e não quer saber de outra coisa.
Mas existem outros caminhos...
Leve a criança com você na feira, faça ela aprender a selecionar uma fruta boa e preparar junto com você, isso faz com que ela não tenha resistência.
Logo ela vai pensar: “Como assim não saiu do pacotinho bonitinho do mercado?”



10. Seja aquilo que você gostaria que seu filho seja!

- Nossos filhos nos observam o tempo todo, não adianta cobrar de beber água ou comer mais frutas se não formos exemplos.

Tatiane Ribeiro
Nutricionista | CRN-3 58346
@nutri.tatiane
tatianeribeiro.nutri@gmail.com

