

Alimentação e exercícios na rotina de um vestibulando

Resumo

Falar de alimentação e exercícios é, fundamentalmente, uma questão de hábitos. Exercer essas tarefas de forma saudável não significa realizá-las por um curto período de tempo, e sim incorporá-las à sua rotina. Assim, seu corpo deixa de pensar sobre ser saudável e executa isso de forma mais natural. Entenda, no vídeo abaixo, como o poder do hábito pode te ajudar a ser mais saudável.



O hábito de uma alimentação saudável não é apenas uma questão restrita ao subjetivo. É necessário entender como o brasileiro está acostumado a se alimentar, quais são as diferenças entre cada tipo de alimento e o impacto deles na saúde. No vídeo abaixo, você pode entender a diferença entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados, além de conhecer como eles estão distribuídos na dieta do brasileiro e seus impactos na saúde.



Saia do conforto

A partir disso, você pode começar a mudar. Sair da zona de conforto é, muitas vezes, algo difícil, porém, o ganho é sempre recompensador. Não tenha medo de enfrentar o novo. No início, ele é assustador, porém, depois de algum tempo, você se acostuma e fica sempre mais fácil. Confira estes dez passos simples que você pode seguir para começar a ter uma alimentação mais saudável, clicando na imagem abaixo.



Esse vídeo foi criado a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira, que você pode [baixar aqui](#). Se preferir uma rotina melhor definida, busque a ajuda de um profissional nutricionista ou algum outro médico que possa te orientar sobre sua alimentação.

Pratique exercícios físicos

Diversos estudos relacionam os efeitos da prática regular de exercícios físicos com um dia a dia mais produtivo. A atividade física lhe permite alcançar uma maior qualidade de vida, evitando o sedentarismo, que é associado a diversas doenças. O exercício físico, embora possa parecer contraditório, pode te ajudar a diminuir o cansaço. Nos dois vídeos abaixo, o médico oncologista Drauzio Varella fala sobre a importância dos exercícios na rotina do vestibulando e como eles podem ajudar a acabar com aquela sensação de preguiça.



O segredo da atividade física



Esporte e vestibular

Exercício

O monitoramento é uma das estratégias mais importantes para cultivar um novo hábito positivo ou abandonar aquele negativo. Registre, durante uma semana, como você tem se alimentado.

- Crie um bloco de notas e registre sua alimentação, durante o período de uma semana.
- Seja detalhista, colocando o horário do almoço, lanche, café da manhã, além de colocar a sua comida.
- Observe o quanto você ingere de comida processada e ultraprocessada no seu dia a dia.

Converse com seus familiares sobre essa questão alimentar. A discussão em nível familiar é muito importante, pois te ajuda a manter o controle, quando todos na mesma casa adotam um compartimento em comum. Essa é uma boa estratégia para manter seus hábitos alimentares de forma mais fácil.