



DICAS

Gerir o apetite!

Neste momento em particular é natural termos sentimentos de ansiedade e carência, que resultam num aumento repentino de se comer alimentos pouco nutritivos e altamente calóricos, como chocolates, batatas fritas, entre outros.

O Clube, atento a todas estas situações, vem propor algumas ideias para podermos, juntos, contornar estes apetites súbitos.

COMA GELATINA

Apetece-lhe algo doce? Coma gelatina. É pouco calórica e super agradável.



BEBA INFUSÕES E/OU CHÁS

Ao longo do dia tente beber infusões e/ou chás. Fazem muito bem, saciam e há uma variedade imensa.



SOPA

Na hora das principais refeições, se comer uma sopa no início, irá ter tendência para comer menos do prato principal, diminuindo o apetite.



COMA DEVAGAR

Tente mastigar devagar todos os alimentos. Fica mais tempo saciado e come menos.



Estes pequenos conselhos vão fazer toda a diferença!
São opções económicas, fáceis, rápidas e ideais para qualquer idade.

#Fiqueemcasa #Estamosjuntos