

**Engordou nos dias de descanso?**

**Há pequenos gestos que podem ajudar a perder os quilos extra.**

As férias de Verão são sinónimo de descanso, diversão, longos dias na praia, mas também de petiscos e muitas horas à volta de uma mesa repleta de iguarias. No entanto há pequenos gestos alimentares que vão ajudar a perder os quilinhos a mais.

### **CEREAIS INTEGRAIS**

Prefira as versões integrais de pão, arroz e massas, que, por conterem mais fibras do que as suas versões refinadas, dão uma sensação mais prolongada de saciedade, comendo menos.



### **SNACKS COM MENOS AÇÚCAR**

Quando lhe der aquela vontade forte de comer, substitua as bolachas por fruta ou frutos secos. Mas atenção às porções dos frutos secos, porque embora sejam boas opções, são muito calóricos.

### ALTERNATIVAS VEGETAIS

Os iogurtes podem ser um bom aliado. No entanto se não consumir produtos de origem animal, as alternativas vegetais são tão ou mais interessantes que os tradicionais. Opte sempre por iogurtes sem adição de açúcares.



### INGREDIENTES SUBSTITUTOS

Existem já no mercado alguns ingredientes que podem ser substitutos de alimentos mais calóricos. Exemplos: *stevia* (açúcar) e *konjac* (massa tradicional).

Valores: massa 355 kcal por 100 g; *konjac* 10 kcal por 100 g, o que confere uma redução muito significativa à refeição.

**Lembre-se que estas mudanças fazem parte de um regime alimentar saudável, devendo ser aplicadas sempre que possível e não só para emagrecer. No entanto, não deve tomar qualquer suplemento nutritivo sem opinião do seu médico.**

