

São as escolhas alimentares ao longo do tempo, no dia-a-dia, que fazem a diferença em relação à nossa saúde. É com esse facto em mente que nos temos de educar de modo a que os nossos comportamentos nos encaminhem para uma vida longa e com qualidade.

Deixamos aqui algumas dicas nesse sentido.

1. Antes de ir ao supermercado... Coma qualquer coisa saudável, não faça compras com fome.
2. Na cozinha, faça uma lista de refeições que se vá lembrando ao longo da semana. Lembre-se dos dias que terá tempo para cozinhar e dos dias que terá menos tempo. Junte a lista de refeições à lista das compras.
3. Em casa junte snacks saudáveis em pequenos sacos como nozes e sementes, queijo pobre em gordura, frutas e legumes frescos, em vez de comprar snacks processados e pré preparados menos saudáveis.
4. Quando o tempo permitir, cozinhe grandes quantidades de refeições e congele para ser consumido mais tarde.
5. Faça uma alimentação adequada com maior quantidade de frutas, verduras, alimentos integrais e ao mesmo tempo com menor consumo de derivados de animais como a carne vermelha, embutidos e os enlatados.
6. Habitue-se a comer devagar, mastigar bastante (mais de 20 vezes).

7. Procure alimentar-se pelo menos 3 vezes ao dia, não fique muito tempo sem comer. O pequeno almoço é muito importante pois é a primeira refeição do dia, não saia de casa em jejum.

8. A prática de alguma actividade física é fundamental para uma vida saudável, não importa o tipo de actividade, o importante é que se movimente o corpo regularmente, dentro da sua capacidade.

9. Habitue-se a beber água regularmente, cerca de 8 copos por dia, mas procure tomar pequenas quantidades durante o dia todo e não grande quantidade em poucas vezes.

10. Evite e/ou diminua o uso de açúcar branco, farinha refinada, sal refinado e leite de vaca.

11. Evite os vícios (tabaco, álcool, gula, drogas, automedicação).

12. E por fim, procure fazer a manutenção da saúde e não apenas o tratamento da doença (a prevenção é fundamental).