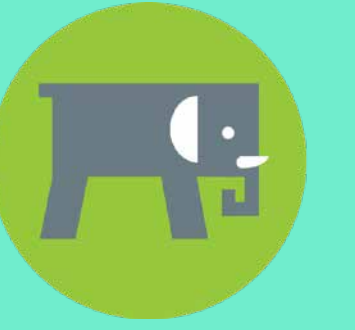


MODIS- MOS ALIMEN- TARES





**EXCLUIR O GLÚTEN, CORTAR A LACTOSE,
COMER POUCO CARBOIDRATO
E, AINDA, TOMAR UM SUCO “DETOX”
PARA LIMPAR O ORGANISMO.**

Na busca pelo emagrecimento, surgem as dietas milagrosas e os alimentos são categorizados como vilões ou heróis. Mas esses modismos alimentares não são perigosos para a saúde?



O QUE É?

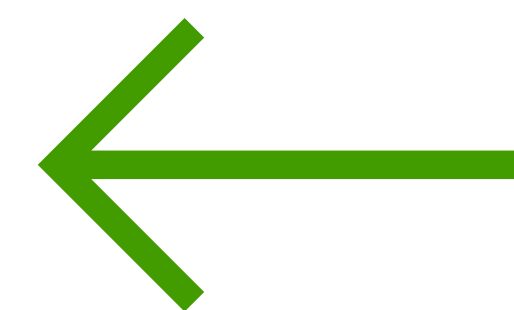
As dietas da moda podem colocar a saúde em risco e, muitas vezes, as informações encontradas na internet diferem do real valor nutricional do alimento.

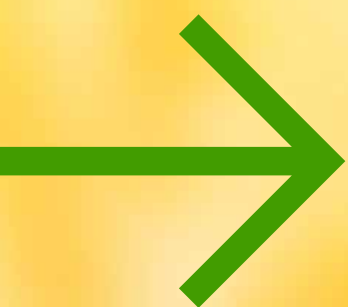
Se você deseja emagrecer, é preciso entender que a perda de peso vem da redução de calorias aliada à prática de atividade física, e não da proibição de qualquer comida.



VILÕES OU HERÓIS?

As gorduras, os carboidratos e as proteínas são macronutrientes fundamentais para o organismo. Na quantidade adequada, todos eles fazem bem e nutrem o corpo.





O glúten, por exemplo, é uma proteína presente em cereais como trigo, centeio e cevada. Retirá-lo completamente da dieta, além de ser desnecessário para pessoas que não possuem problemas de saúde relacionados ao seu consumo, pode restringir a ingestão de carboidrato, ferro, zinco e fibras.



Já o leite divide opiniões, mas não se pode negar que é fonte de cálcio, vitaminas e minerais de suma importância para o organismo.

**QUEM TEM INTOLERÂNCIA À LACTOSE
NÃO NECESSARIAMENTE PRECISA
CORTAR A INGESTÃO DE LATICÍNIOS.**

É possível consumir as versões sem lactose ou zero lactose e ainda aproveitar seus benefícios nutritivos.

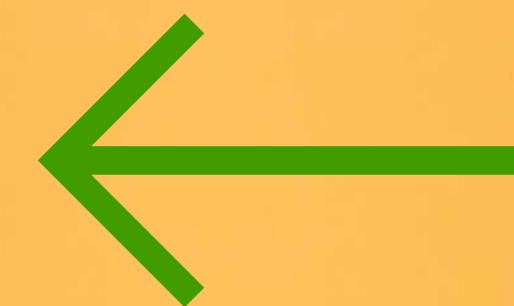
A CAPACIDADE “DESINTOXICADORA” DOS SUCOS E DIETAS DETOX, NO ENTANTO, DEPENDE DOS INGREDIENTES UTILIZADOS.

Alguns podem apresentar potencial antioxidante e serem ricos em vitaminas e fibras, por exemplo, que atuam como anti-inflamatórios e protegem o sistema imunológico.





PORTANTO, RELAXE!

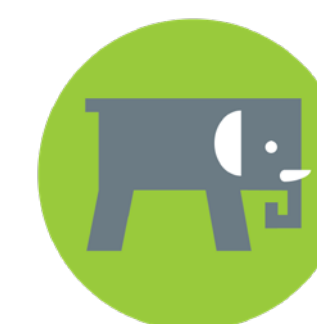
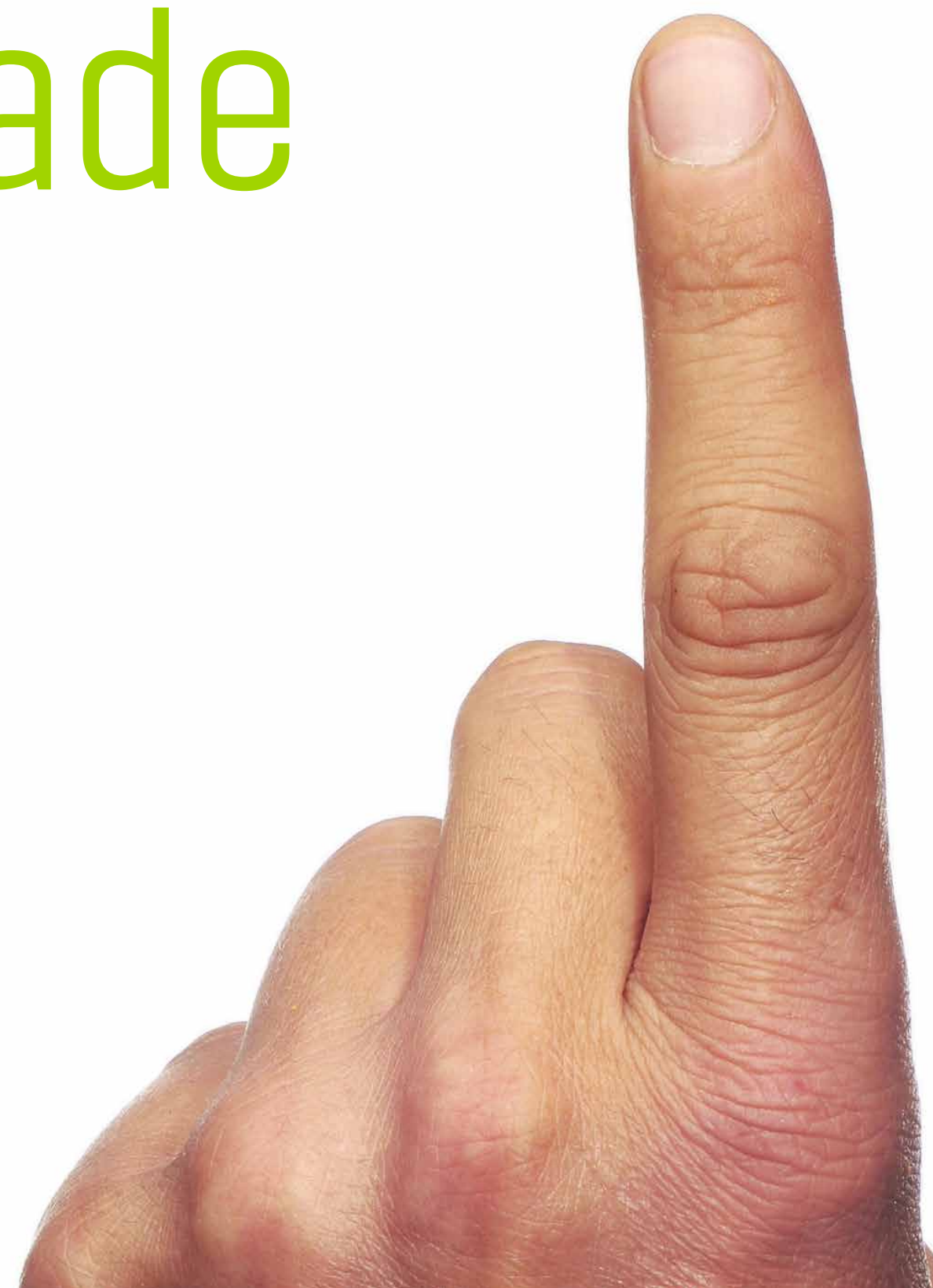


Uma alimentação saudável e nutritiva pode ser mais simples e menos limitadora do que você imagina. Por fim, vale sempre lembrar: se você deseja mudar sua dieta, converse sobre isso com seu médico de confiança ou nutricionista, eles são profissionais qualificados para te ajudar nessa questão.

→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade
de cada um



PRODUZIDO POR

IT'SSEG

SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR