

Dicas para transportar alimentos saudáveis fitness

Acessório ideal para aqueles que não resistem a levar sua alimentação balanceada para o trabalho ou afins, confira algumas dicas de como transportar alimentos em bolsas térmicas.

19/08/2016 16:21:36

A alimentação balanceada é a principal maneira de manter-se saudável e construir um corpo fitness. Nos tempos atuais, cada vez mais pessoas aderem a um estilo de vida mais saudável e optam por levar sua alimentação de casa, de modo mais seguro em bolsas térmicas.

As bolsas térmicas, também chamadas de lancheiras, são ótimas e práticas opções para manter os alimentos limpos, frescos e prontos para consumo. Porém, na rotina do dia a dia, algumas preparações podem estragar se não forem conservadas e transportadas corretamente.

As lancheiras são úteis para transportar diferentes tipos de alimentos, mas no caso das preparações prontas que já passaram pela cocção, o cuidado deve ser maior. Os alimentos cozidos devem ser conservados em temperaturas adequadas e as opções térmicas são as mais indicadas.

Existem opções de bolsas térmicas com compartimento para colocar bolsa de gelo para ajudar a conservar a temperatura de algumas preparações. O ideal é ter duas opções de bolsas térmicas com espaços internos adequados, uma para levar alimentos quentes e outra para as preparações frescas.

Alguns alimentos são mais sensíveis ao transporte, no caso das frutas, para não perder seu valor nutricional, elas devem ser armazenadas com casca e se for possível, é preferível cortá-las e descascá-las apenas na hora do consumo.

Os sucos naturais batidos podem ser levados em squeeze e devem ser consumidos em até quatro horas, por exemplo. Além disso, a bolsa térmica deve ser lavada e higienizada com asseio pelo menos uma vez na semana para garantir que os alimentos não sejam contaminados.

Tendência de alimentação saudável ou não, a prática de levar os alimentos de casa apenas tem beneficiado a saúde, o bolso e reduzindo o desperdício. Hoje, as opções de bolsas não são limitadas a apenas levar a refeição, mas elas receberam design e estampas diferenciadas para fazer parte do cotidiano das pessoas com muito estilo.

Sobre a marca

A marca FATA é o acrônimo dos quatro elementos naturais essenciais para toda a vida no planeta: Fogo, Água, Terra e Ar. Entretanto, todo o valor agregado à marca está em uma definição que exemplifica a preocupação da marca com o bem-estar maior.

O nome FATA reúne em suas letras o calor aconchegante, a luz para percorrer o caminho e a energia etérea resultante do Fogo; ao mesmo tempo, a ciência do bem indispensável para a vida no planeta, a Água; na sequência, a Terra, que representa tudo aquilo que mantém a vida e o caminho próspero dos homens, lhe concedendo alimento e espaço para se instaurar e viver. E, por fim, o Ar, essencial para a respiração e símbolo da vida e da imensidão dos sonhos possíveis ao homem.

Aliado ao nome, a FATA utiliza seu slogan “você muda o mundo”, apresentando sua filosofia das possíveis mudanças que podem ser realizadas quando o homem toma para si a responsabilidade de fazê-las.

A Fata é uma empresa com grande variedade de produtos e o seu diferencial é a política sustentável e eco friendly no desenvolvimento de bolsas térmicas, mochilas, entre outros acessórios casuais.