DINO - Divulgador de Notícias

Vinte dicas para estar com o corpo perfeito no verão

Para manter o corpo e a mente sempre jovens e saudáveis são necessárias várias pequenas práticas e atitudes diárias que, em um primeiro momento, parecem simples, mas que adotadas como rotina e acompanhadas de atividades físicas e tratamentos estéticos profissionais garantem a perfeita harmonia entre beleza, saúde e bem-estar!

31/08/2016 10:48:58

É normal querermos estar com tudo em cima para curtir o verão da melhor forma possível, mas talvez você não saiba que a prática de exercícios físicos não é a única maneira de se alcançar isso, muito pelo contrário!

Para manter o corpo e a mente sempre jovens e saudáveis são necessárias várias pequenas práticas e atitudes diárias que, em um primeiro momento, parecem simples, mas que adotadas como rotina e acompanhadas de atividades físicas e tratamentos estéticos profissionais garantem a perfeita harmonia entre beleza, saúde e bem-estar!

Uma alimentação balanceada, mudança de hábitos, novos jeitos de se posicionar perante a vida, tudo nos influencia direta ou indiretamente.

Confira algumas dicas que a Esteticista e Massoterapeuta Aline Cristofoletti, da Clínica New Peel de São Carlos, SP, tem para você:

1 - Mude seus pensamentos

Tenha em mente que tudo é possível quando a gente realmente acredita.

2 - Coma a cada três horas

Jejuns longos fazem o corpo armazenar tecido gorduroso e queimar massa muscular.

3 - Varie o cardápio

Experimente comidas que não sejam somente as suas preferidas, você vai gostar!

4 - Aposte nas frutas

Coma no mínimo três frutas diferentes por dia.

5 - Coma primeiro as saladas

Invista em salada antes da refeição, isso evita exagerar no prato principal.

6 - Tempere com ervas e azeite

Eles realçam o sabor dos alimentos.

7 - Evite refeições volumosas

Especialmente à noite, pois o excesso de nutrientes tende a virar gordura corporal.

8 - Fique longe de frituras

Em vez de atacar as frituras, opte por alimentos assados e cozidos.

9 - Exclua do seu cardápio

Embutidos, maionese, creme de leite, produtos industrializados, açúcar branco e bebidas alcoólicas, principalmente à noite. Doce pode? Sim, uma vez por semana.

10 - Prefira carnes magras, peixes e frango sem pele.

As proteínas são fundamentais, pois o organismo depende delas para a formação dos músculos, pele e cabelos. A carência de proteína causa flacidez na pele, envelhecimento entre outros problemas.

11 – Ama as massas e não vive sem elas? Não fique infeliz, peça a opção light!

Vá de pizzas de massa fina, sem borda recheada e com recheio light (abobrinha, atum, rúcula e tomate seco, etc).

12 - Escolha 1 carboidrato

Não coma mais de um carboidrato (arroz, massa, batata) por refeição.

13 - Invista em castanhas

Coma uma porção/dia de oleaginosa: uma castanha-do-pará ou noz ou duas castanhas de caju ou avelã ou três amêndoas, macadâmias ou pistaches.

13. Coma leguminosas

Feijão, grão-de-bico, ervilha. Pode comê-los até quatro vezes por semana.

14. Salpique a semente de linhaça

Bata semente de linhaça (marrom ou dourada) no liquidificador e conserve na geladeira. Coma até duas vezes por dia, elas auxiliam no bom funcionamento do intestino.

15 - Beba bastante água

Além de hidratar, ela ajuda a eliminar as toxinas do organismo.

16 – Evite beber refrigerantes

Não é novidade que o refrigerante não traz nenhum benefício para a saúde. Estudos comprovaram que o consumo de refrigerante favorece várias doenças como: obesidade, diabetes tipo 2, osteoporose, pode desenvolver doenças cardiovasculares, cardíacas e aumentar os triglicérides.

17 - Tome vitaminados e sucos naturais

Os sucos e as vitaminas naturais são bebidas saudáveis e nutritivas para o organismo, eles contêm os nutrientes que o nosso organismo precisa para o aumento da imunidade prevenindo doenças.

18 - Beba chás

Os benefícios dos chás são grandiosos para o organismo, eles podem ser calmantes, estimulantes, antioxidantes entre outros, vai bem a qualquer momento seja para refrescar no calor ou aquecer nos dias frios.

19 - Pratique atividade física ao menos três vezes na semana

Os exercícios ajudam a queimar as gordurinhas e estimulam a produção de hormônios que dão a

sensação de bem-estar.

20- Venha para a NEW PEEL

Nós somos uma equipe especializada e buscamos sempre a excelência em nossos serviços. Trabalhamos com os melhores recursos elétricos e cosméticos disponíveis no mercado, por isso temos os maiores resultados no remodelamento corporal. SURPREENDA-SE!