

O BÁSICO DA NUTRIÇÃO SAUDÁVEL



PASSO 1

GARANTIR APORTE DE ALIMENTOS OU SUPLEMENTOS DE ALTA DENSIDADE NUTRITIVA, QUE CUMPRAM TODAS AS NECESSIDADES DO ORGANISMO E, CONSEQUENTEMENTE, PERMITAM QUE O ORGANISMO TENHA **SACIEDADE**.

PARA ELIMINAR O EXCESSO DE GORDURA, A CIÊNCIA SUGERE QUE VOCÊ AUMENTE O CONSUMO DE **PROTEÍNAS, FIBRAS, MINERAIS, VITAMINAS, ÔMEGA 3**.

COMEÇAR PELO PASSO 1 FACILITA MUITO O PASSO 2.



PASSO 2

DIMINUIR O CONSUMO CALORIAS VAZIAS, COMO AÇÚCAR DE TODOS OS TIPOS, ALIMENTOS FEITOS COM FARINHAS DE AMIDO, OU AMIDOS REFINADOS, ÓLEOS ULTRAPROCESSADOS, COMO MILHO, SOJA, E TANTOS OUTROS.

VOCÊ **PRECISA REDUZIR** O CONSUMO DE SNACKS E A QUANTIDADE TOTAL DE CALORIAS QUE VOCÊ INGERE POR MEIO DOS ALIMENTOS, MAS COMO AS CALORIAS VAZIAS GERAM VÍCIO E DEPENDÊNCIA (POIS GOSTOSAS, SABEMOS!), A SUGESTÃO É REDUZIR O ESFORÇO E A PERCEPÇÃO DE ABSTINÊNCIA CONCENTRANDO-SE NO PASSO 1 ANTES DE FOCAR NA SEGUNDA PARTE.

AFINAL, TUDO FICA MAIS SIMPLES QUANDO NOSSO CÉREBRO ENTENDE QUE ESTÁ SACIADO.



PASSO 3

UTILIZE OUTROS ELEMENTOS NUTRICIONAIS SAUDÁVEIS, HIDRATE-SE COM ÁGUA (NÃO BEBA AÇÚCAR!), **FAÇA USO DE CROMO, MAGNÉSIO, CÁLCIO E ZINCO - MINERAIS QUE CONTRIBUEM PARA A SACIEDADE.** BEBA CAFÉ, CHÁS E OUTRAS BEBIDAS AMARGAS QUE ATIVAM OS RECEPTORES DE SACIEDADE NOS INTESTINOS.

COMBINE NUTRIENTES QUE A CIÊNCIA JÁ DEMONSTROU QUE AFETAM POSITIVAMENTE O METABOLISMO: **AMINOÁCIDOS, EXTRATOS NATURAIS, VITAMINAS E TANTOS OUTROS.** ELIMINAR EXCESSO DE GORDURA CORPORAL TRAZ GANHOS REAIS PARA A SAÚDE.

MAS, SEM O CONHECIMENTO E AS ATITUDES MAIS EFICIENTES, PODE SER QUE VOCÊ SE FRUSTRE E NÃO ALCANCE OS RESULTADOS IDEAIS.



PASSO 4

MUDAR HÁBITOS CONSTRUÍDOS AO LONGO DE TODA UMA VIDA NÃO É UMA TAREFA FÁCIL. ERRAR FAZ PARTE DO PROCESSO, E ESTÁ TUDO BEM! O IMPORTANTE É FAZER DE PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES CONQUISTAS!

CONTE SEMPRE COM O TIME DE NUTRICIONISTAS DA **BEM ESTAR LIFE** PARA QUE SUA JORNADA DE FORTALECIMENTO E CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS SEJA FACILITADA PELA CLAREZA, PELO DISCERNIMENTO E PELO ACESSO AOS MELHORES ALIMENTOS E SUPLEMENTOS.

Escolha sentir-se bem todos os dias!

