

## Os Alimentos Certos no Momento Certo

“Estamos naquele período, em que as resoluções que tomámos no início do ano se começam a desvanecer à medida que a Primavera se aproxima. Não perca o ânimo”, diz Joaquim Machado Caetano, Consultor Nutricional da Herbalife em Portugal. “Existem várias maneiras simples para reforçar os planos que fez para 2009!”

**Depois do exercício físico.** Após uma boa sessão de exercício físico, é natural que o seu corpo precise de recarregar baterias. O ideal será comer 30 a 45 minutos após o fim do seu treino. Os seus músculos anseiam por hidratos de carbono saudáveis – como frutas, legumes ou cereais integrais – e uma dose de proteínas.

**Quando acorda.** Não é necessário alimentar-se imediatamente após acordar, mas é importante fazer uma refeição pela manhã. Quem tem o hábito de dispensar o pequeno-almoço, costuma compensar com um consumo excessivo de calorias durante o período da manhã, ou durante o almoço; ou em alternativa, aposta na cafeína e em alimentos com excesso de açúcar, para obter energia durante as primeiras horas do dia. A um pequeno-almoço ligeiro – uma tigela de flocos de aveia com uma colher de proteína em pó ou uma taça de morangos com iogurte – poderá seguir-se, duas horas depois, uma peça de fruta, uma mão-cheia de grãos de soja ou um pedacito de queijo ou experimente um batido de proteínas com leite e fruta.

**Consuma as gorduras certas.** Precisamos ingerir pequenas quantidades de gordura na nossa alimentação, mas a grande maioria das pessoas consome mais gordura do que a necessária. Além disso, há gorduras mais saudáveis do que outras, como as que se encontram naturalmente no peixe, nos frutos secos, nas azeitonas e no abacate. Leia sempre o rótulo para reduzir o consumo de gorduras saturadas e hidrogenadas, uma vez que podem aumentar os níveis de colesterol. As gorduras saudáveis dão sabor, por isso adicione abacate ou nozes à sua salada ou deite um fio de azeite em legumes cozidos a vapor.

**Antes do exercício físico.** O seu plano alimentar deve estar adequado à duração e intensidade do seu exercício físico. Deve abastecer as suas reservas antes de iniciar a actividade física, principalmente se o fizer logo

de manhã. Se não tem muito tempo para comer antecipadamente, a melhor solução será comer alimentos fáceis de digerir, como um batido, uma sopa ou um iogurte. Mas se tiver algum tempo antes do treino, tome uma refeição completa e plena de hidratos de carbono saudáveis – pão integral, arroz integral, massa, fruta e legumes – para lhe dar energia.

**Quando come fora de casa.** Mais de metade das refeições são feitas fora de casa, por isso, sair para jantar fora já não é uma ocasião tão especial como antes. Quando comer fora, resista à tentação de abusar. Se quer cortar nas calorias, divida a entrada com um amigo ou peça uma salada extra. Evite os acompanhamentos com demasiado amido e reforce a dose de legumes. Peça para que os molhos e temperos venham à parte, para assim controlar melhor o que ingere.

**Antes de comprar comida.** Se costuma fazer as suas compras de estômago vazio, o seu comportamento será parecido com o de uma criança numa loja de doces – vai ter vontade de levar tudo. Antes de sair, coma uma barra de proteína, uma peça de fruta ou frutos secos, para que assim seja mais fácil resistir às tentações. Procure planear as refeições antecipadamente, faça listas – e siga-as à risca.

**Directamente da horta.** A fruta e legumes frescos são dos alimentos mais saudáveis que existem, mas frequentemente consumimos sempre os mesmos, dia após dia. Desloque-se à praça ou mercado local e adicione novos alimentos ao seu menu. Os alimentos da época, e de produção local, são tradicionalmente mais frescos e vão dar mais vida à sua dieta.

**À noite.** Muitas pessoas ingerem a maior parte da dose diária de calorias entre a hora do jantar e a hora de dormir. Saltar refeições ou comer pouco durante o dia, compensando depois à noite, significa não fornecer ao cérebro e aos músculos os nutrientes necessários à sua actividade diária. Distribua melhor as refeições e os lanches ao longo do dia, e coma de forma ligeira à noite. Se os petiscos após o jantar lhe dão uns quilinhos a mais, opte por uma pequena dose de sobremesa, uma barra de cereais, uma mão-cheia de frutos secos ou uma chávena de chá. Ou então, lave os dentes após o jantar para evitar voltar a comer.