

Assim que começam os preparativos para a ceia de Natal, as pessoas se dão conta de que o ano terminou. É nesse momento que muitos começam a pensar nas suas resoluções de Ano Novo. Na maioria das vezes, é comum as pessoas prometerem de novo tudo aquilo que não conseguiram fazer e lamentarem todas as promessas que não conseguiram cumprir. O balanço, principalmente quando se trata do peso, costuma ser frustrante.

Quase sempre, é nesta época de festas e de férias que a culpa entra em cena. Muitas pessoas passam a maior parte do ano meio na preguiça, sem se preocupar com os quilos que se somam, até que dezembro chega e com ele as comemorações de fim de ano e as temperaturas elevadas, que nos obrigam a vestir algo mais leve. Af a auto-estima vai lá embaixo.

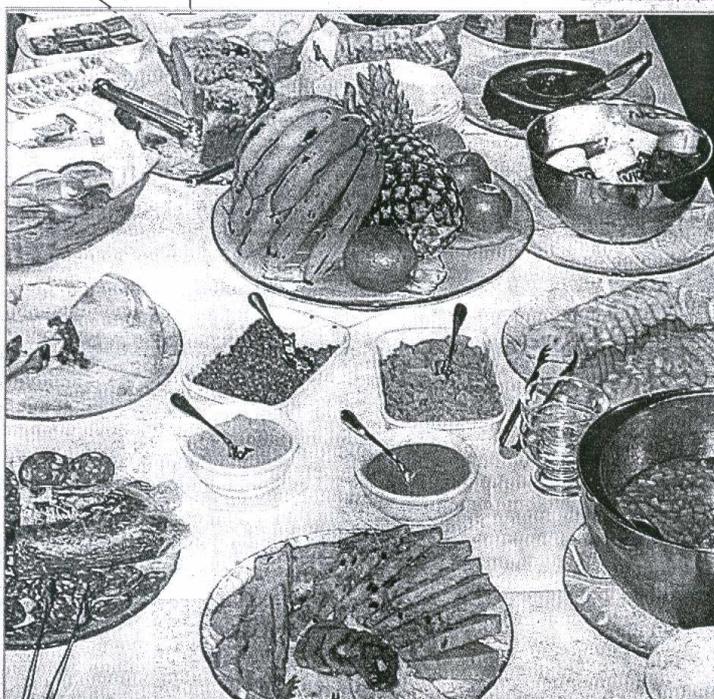
Mas não adianta começar uma dieta nessa época de mesa farta, nem desistir de tudo para sempre. A mudança de atitude tem que começar agora, a virada de mesa tem que ser já! Por isso, caso a resolução de Ano Novo seja terminar 2008 com um corpo mais em forma, não perca tempo e comece a fazer uma reeducação alimentar, eliminando da dieta alimentos pouco nutritivos e calóricos e priorizando alimentos ricos em fibras e mais saudáveis.

Outro ponto importante é o intervalo entre uma refeição e outra, pois quanto maior o tempo, mais lento torna-se o metabolismo. Isto quer dizer que o corpo passa a gastar energia (calorias) de forma mais lenta, por isso, o ideal é não ficar mais do que 3-4 horas sem se alimentar. Faça pequenas refeições e se estiver difícil de reduzir as porções, consuma uma fruta antes do almoço ou jantar. Mas apenas uma!

Vire a mesa também para o

Vire a mesa
A mudança de atitude tem que começar agora

DIETA NO NATAL?



Christiano Diehl Neto / Arquivo

Não perca tempo e comece a fazer uma reeducação alimentar já

sedentarismo. Se quiser diminuir medidas e ficar com o corpo mais durinho até o final de ano tem que se mexer. Espan-te a preguiça com caminhadas diárias ao ar livre, ande de bicicleta, nade, faça exercícios es-

pontâneos (subir escadas, por exemplo). Vale tudo para a conquista de mais saúde e um corpo mais em forma.

Uma dica para quem quer acelerar o processo é fazer uso de alimentos especiais e fun-

cionais que aumentam as taxas metabólicas, aceleram a oxidação das gorduras e promovem um efeito anorexígeno, diminuindo a sensação de fome. Exemplos são os chás verde, branco e vermelho, derivados da *Cameilia sinensis*, além de alimentos desenhados exclusivamente com esses objetivos, tais como os mixes de fibras e os substitutos de refeição.

Os chás apresentam ação diurética e termogênica, dependendo do conteúdo de princípios ativos (polifenóis e cafeína). Isto quer dizer que eles podem ajudar a diminuir a retenção de líquidos e acelerar o metabolismo, favorecendo o gasto total de calorias. Já é possível encontrar no mercado versões práticas e instantâ-

neas, na forma de pó, que podem ser preparadas geladas e são super refrescantes para a temporada de verão que se aproxima.

Os mixes de fibras são alimentos completos para quem sofre com a falta de saciedade e com o mau funcionamento do intestino. Ricos em fibras solúveis e insolúveis, esses alimentos à base de aveia, soja, germe de trigo, gergelim, castanhas, são ideais para quem não quer passar fome durante o dia. Já os substitutos de refeição atendem às exigências do Ministério da Saúde para alimentos que visam a perda de peso, e são nutricionalmente completos, podendo substituir até 2 refeições por dia, com baixíssimas calorias. Quando adicionados de forma correta em uma dieta equilibrada e hipocalórica, podem ser ótimos aliados das pessoas que precisam perder peso.

➔ **Joclem Mastrodi Salgado** é prof^o titular do Departamento de Agroindústria e Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz - Universidade de São Paulo; e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais-SBAF