

13 DICAS INCRÍVEIS



PARA APROVEITAR AS FESTAS SEM SAIR DA DIETA



VHITA



- 03 Introdução
- 05 Dica #1 • Refeições equilibradas
- 07 Dica #2 • Escolha petiscos mais leves
- 09 Dica #3 • Comece pela salada e pelos legumes
- 12 Dica #4 • Escolha as carnes magras
- 14 Dica #5 • Atenção aos acompanhamentos
- 16 Dica #6 • Sobremesa (leve) pode!
- 18 Dica #7 • Mastigue devagar



SUMÁRIO

- 20 Dica #8 • Controle a bebida
- 22 Dica #9 • Saiba dizer não
- 24 Dica #10 • Curta o clima da festa
- 26 Dica #11 • Faça um detox no dia seguinte!
- 28 Dica #12 • Mantenha os treinos em dia
- 30 Dica #13 • Pense no seu objetivo maior
- 32 Conclusão





INTRODUÇÃO



As festas de final de ano já estão chegando e com elas o momento de confraternizar com a família e os amigos esta ocasião especial. É tempo de celebrar, compartilhar e renovar os laços de afeto em torno da mesa – e as irresistíveis ceias de Natal e Ano Novo.

Sempre convidativas e fartas, as ceias representam, na nossa cultura, uma importante e antiga tradição: elas simbolizam a abundância e a felicidade – além do especial desejo de fartura e alegria para o novo ano.

Isso explica, portanto, a grande variedade de pratos e tantas outras delícias típicas nesta época de festividades.



INTRODUÇÃO

Mas como lidar com toda essa fartura e resistir a tantas tentações, sem deixar a dieta de lado? Se você já está pensando nisso, saiba que é possível (sim!) aproveitar as festas de final de ano sem comprometer o sonhado projeto da boa forma.

Quer saber como fazer isso? Apostando nestas treze dicas valiosas e eficazes – para fazer valer todo o esforço e dedicação que você teve durante todo o ano.

Acompanhe!





DICA #1
REFEIÇÕES EQUILIBRADAS



No dia da festa, a maneira como você se alimenta, até a hora da ceia, fará toda a diferença no controle da sua dieta. Então, a dica de ouro é já iniciar o dia com um bom café da manhã: cereais, iogurte, aveia, pães integrais, frutas, entre outros alimentos leves e saudáveis, são ótimas escolhas.

E para manter a alimentação equilibrada, lembre-se de não pular nenhuma das refeições durante o dia, bem como procurar se alimentar de três em três horas. Com isso, você ganha mais energia para celebrar o dia comemorativo, e ainda garante mais saciedade ao organismo.



Ou seja, você sentirá menos fome nas próximas refeições – e isso é ótimo para controlar o ganho de peso, não é mesmo?

Desse modo, fica mais fácil driblar a vontade de comer além da conta e, assim, evitar possíveis exageros nas comemorações de fim de ano. Aposte nesta dica!





DICA #2
ESCOLHA PESTISCOS LEVES



E como resistir aos deliciosos petiscos nas festas de final de ano? Afinal, com tantas opções variadas e deliciosas, fica difícil, muitas vezes, recusar essas verdadeiras tentações.

No entanto, saiba que é possível driblar a vontade de beliscar essas guloseimas, apostando em algumas trocas inteligentes. Vamos ver alguns exemplos?

Na hora de petiscar, escolha uma pequena porção de castanhas, frutas secas, torradas, queijo branco, entre outras opções mais leves.



Assim, você evita as guloseimas (muito!) calóricas como, por exemplo: salames, queijos gordos (gorgonzola, cheddar, provolone), azeitona, salgadinhos entre outros.



Ao fazer essas substituições, fica bem mais fácil reduzir as calorias e, é claro, não correr o risco de comprometer a sua dieta nas festas.





DICA #3

COMECE POR SALADA E LEGUMES



DICA #3 • COMECE PELA SALADA E PELOS LEGUMES

Quando for montar o seu prato, a dica é começar pelos alimentos mais leves e saudáveis, como saladas e legumes, por exemplo. Essa escolha no prato, é ótima para gerar mais saciedade e, com disso, ajuda a evitar os exageros durante a ceia.

Além dessa excelente vantagem, você pode se servir com porções generosas de saladas e legumes – sem medo de consumir muitas calorias.

Anote as sugestões: rúcula, agrião, alface, escarola, pepino, brócolis, pimentão, palmito, tomate cereja, entre outras boas escolhas, podem ser servidas antes do seu prato principal.





E para colorir e enriquecer ainda mais essa refeição especial, você pode acrescentar à sua salada, frutas como abacaxi e manga, bem como as deliciosas nozes, torradas e queijos brancos.

Quanto aos molhos, é bom evitar os industrializados e preferir, sempre, os naturais – feitos com iogurte e ervas, por exemplo. Isso garante uma alimentação mais leve e saborosa.

Portanto, apostar nas folhas verdes e nos legumes, certamente, deixará o seu prato com menos espaço para as massas, as carnes gordas e outras guloseimas da ceia.





DICA #4

ESCOLHA AS CARNES MAGRAS



DICA #4 • ESCOLHA AS CARNES MAGRAS

Dê preferência às carnes de peru, aves, cheddar ou peixes. Essas versões mais magras de carne são ótimas opções para levar ao prato e, de quebra, ainda ajudam no controle do peso.

São ótimas, portanto, para evitar o consumo de gorduras saturadas das tradicionais carnes gordas desta época festiva como, por exemplo, o pernil, tender e lombo de porco.

Então, se a ideia é pegar leve, essas trocas espertas são uma ótima maneira de garantir a dieta em dia.





DICA #5

ATENÇÃO AOS ACOMPANHAMENTOS



Altamente calóricos, os acompanhamentos servidos nas ceias são, de modo geral, carboidratos, ou seja, bastante calóricos.

Nesta lista temos: farofas, arroz, risotos, cuscuz, salpicão, salada de maionese e mais uma variedade de tortas salgadas. O ideal, então, é você substituir estas opções pelas carnes magras (sugeridas na dica anterior).

No entanto, se não resistir à vontade de experimentar um deles, sirva-se com uma pequena porção: uma colher de arroz ou um garfo de farofa, por exemplo, já é suficiente para não comprometer o seu propósito de aproveitar as festas, sem deixar a dieta de lado.





DICA #6

SOBREMESA (LEVE) PODE!



DICA #6 • SOBREMESA (LEVE) PODE!



Esta dica não poderia ficar de fora, não é mesmo? Afinal, resistir à mesa farta de sobremesas (deliciosas) da ceia requer muita força de vontade para não cair na tentação.

Uma maneira eficaz de driblar os doces é investir naquela maravilhosa cesta de frutas da época: figo, lichia, cereja, ameixa, pêssego, nectarina, abacaxi, melão. Assim, você não corre o risco de consumir calorias além da conta – e compensa a vontade pelos açucarados de uma maneira saudável.

Vai fazer as festas na sua casa? Então, aproveite esta oportunidade para preparar versões light de sobremesa, como aquelas à base de frutas. A ideia é ter à mesa pratos leves para você comer, moderadamente, sem culpa e com muito prazer.





DICA #7
MASTIGUE DEVAGAR



DICA #7 • MASTIGUE DEVAGAR

Pode parecer simples, mas mastigar bem os alimentos, além de favorecer a boa digestão, faz com que a sensação de saciedade seja maior e mais rápida e, com isso, você acaba comendo menos.

Então, a dica é fazer as refeições da noite comemorativa com calma – mastigando devagar e de maneira consciente.

Inclusive, uma boa tática para reduzir a velocidade durante as refeições é descansar os talheres no prato enquanto você mastiga o alimento.



Só para você ter uma ideia, é recomendado mastigar, pelo menos, 20 vezes o que comemos, para garantir os efeitos satisfatórios para o organismo.

Comer de uma maneira concentrada – mesmo com toda a agitação (e distrações) da festa – é mais uma dica para atingir a sua meta de afinar o corpo e ter mais saúde!





DICA #8

CONTROLE A BEBIDA



A razão desse cuidado é simples e quase todo mundo sabe: o álcool é altamente calórico – e engorda! Sabendo disso, o ideal para celebrar as festas sem peso na consciência, é ficar de olho no copo.

Só para você ter uma ideia, no ranking das bebidas campeãs em calorias estão: caipirinha, vodca, drinques com leite condensado, licores, cerveja, chope, conhaque e rum. A dica, portanto, é deixá-las fora do copo.

Caso não consiga resistir, lembre-se de escolher versões menos calóricas como, por exemplo: vinho seco, cidra, champanhe, gim ou saquê. No entanto, é bom evitar repetições, afinal, de gole em gole, você pode extrapolar as calorias.



Além disso, outra dica valiosa é intercalar um copo de água, após um copo de bebida. Com isso, além de poupar o organismo dos danos do álcool, a água ajuda a reduzir a retenção de líquido no organismo – menos inchaços e menor consumo de álcool.

E não se esqueça: apostar nos sucos naturais, na água de coco, inclusive, para substituir o (não menos calórico) refrigerante, é a dica de ouro para seguir focada no seu emagrecimento.





DICA #9
SAIBA DIZER NÃO



Saber driblar a famosa frase “aceita mais um pouquinho?” é fundamental para não cair nas tentações de maneira exagerada. Por isso, é importante estar sempre pronto para dizer “não”, de uma maneira educada e agradecida, porém, sempre firme.

E se houver insistência? Nesse caso, vale argumentar que já está satisfeito, bem como pedir licença, gentilmente, para circular pela festa – entre outras formas gentis de se desvencilhar da guloseima extra.

Nestas situações, o mais importante, inclusive, é estar ciente sobre a sua meta de perda de peso e, sobretudo, da sua determinação para conquistar tal objetivo. Com foco e disciplina, os ganhos sempre aparecem. Pode apostar!





DICA #10

CURTA O CLIMA DA FESTA



Lembre-se que o propósito principal das festas de final de ano é a confraternização. Por isso mesmo, aproveite para conversar, se divertir e estar com as pessoas que você gosta durante a festa.

E o motivo para isso é simples: ao entrar nesse clima da celebração, você se distrai mais e, com isso, até mesmo aquela vontade de beliscar será menor. Já pensou nisso?

Então, a ideia é tirar o foco da comida e relaxar mais. Desse modo, você libera o sentimento de tensão e pressão que possam surgir durante os festejos. E, assim, consegue se sentir mais leve e integrada ao momento de celebrar, sendo bem mais fácil prosseguir com os cuidados e controle da sua alimentação. Portanto, relaxe!





DICA #11

FAÇA DETOX NO DIA SEGUINTE



Exagerou nas guloseimas? Se foi mesmo inevitável resistir às tentações, a melhor maneira de dar a volta por cima é lembre-se de fazer, no dia seguinte, um detox.

Isso mesmo! A ideia é investir em pratos mais leves como saladas, frutas, legumes e sucos do tipo detox: chá-verde, maçã, gengibre, brócolis, couve, limão, entre outros ingredientes. Batidos com água de coco fica uma delícia - e são ótimas opções para desintoxicar o organismo.

Retomar a dieta no pós-ceia, portanto, é essencial para prosseguir no seu plano de reduzir os dígitos da balança.





DICA #12

MANTENHA OS TREINOS EM DIA



Para manter o projeto da boa forma nas festas de final de ano, é fundamental não interromper a rotina de exercícios. Afinal, é justamente nessa época que as delícias calóricas costumam ser um verdadeiro desafio para quem está de dieta, não é mesmo?

Portanto, encontrar maneiras de não deixar os treinos de lado, é essencial para compensar algum deslize alimentar no período de confraternização. E não é só isso: manter o corpo em movimento, além de proporcionar o aumento do metabolismo – o qual auxilia na queima de calorias, é uma maneira de obter os resultados esperados na dieta de maneira mais rápida, saudável e eficaz.





DICA #13

PENSE NO SEU OBJETIVO MAIOR



É sempre muito bom ter em mente os benefícios a serem conquistados: a silhueta mais afinada, a saúde em dia, a disposição, o bem-estar e a satisfação de conquistar – por meio do próprio esforço, foco e dedicação – todos os seus propósitos.

Incorporar novos hábitos e uma nova consciência alimentar, requer perseverança e motivação para driblar a vontade de comer doces, de resistir aos pratos irresistíveis das ceias, de seguir firme nos treinos, entre outros desafios comuns de quem se propõe a adotar um novo estilo de vida.

Focar nos resultados positivos – e no seu objetivo maior – é também uma dica especialíssima para poder cumprir as dicas acima e começar 2019 dizendo: “Eu consegui!”.





CONCLUSÃO



Foco e moderação são as palavras-chave para aproveitar as festas sem deixar a dieta de lado.

Ao fazer escolhas certas à mesa – apostando em algumas trocas espertas – você consegue compor um prato saudável e o que é melhor: sem passar vontade de provar as delícias típicas das ceias de Natal e Ano Novo.

Evitar os excessos de comida e bebida – sempre de olho na quantidade – também é fundamental para aproveitar bem as festas de final de ano, sem o receio de aumentar os dígitos da balança.

E quando o equilíbrio e a moderação entram em cena, fica mais fácil estabelecer uma nova relação com a alimentação, ou seja: você passa a considerar



CONCLUSÃO

a comida como uma verdadeira aliada na sua meta de emagrecimento.

Então, agora que você já sabe como não exagerar nas festas de final de ano, relaxe e aproveite bem esse tempo especial de bons encontros, união e alegrias – para renovar as energias e começar 2019 com toda garra, disposição e saúde!

Boas festas!





Nossa missão é promover a longevidade ao redor do Mundo. Temos um DNA forte e, diferente do que muitos pensam, não somos uma empresa de suplementos. SOMOS MUITO MAIS!

Na Vhita, acreditamos no poder da longevidade através da tecnologia e inovação. Queremos empoderar as pessoas com conhecimento relevante com o objetivo de que TODOS consigam ter consciência das melhores escolhas para sua saúde e longevidade.

A partir daí, estamos tranquilos, elas poderão contar com o melhor suporte, serviço e qualidade da linha Vhita.

Thiago Pires e Luis Barbosa (sócios fundadores da Vhita).