

Anterior

5 de 10

Próxima

Mais qualidade de vida!

Faz parte da vida envelhecer, mas a escolha de fazer isso de forma saudável te em boa forma é sua. A partir da meia-idade, mas no menos depois dos 35 anos, o corpo começa a mudar de como ele foi tratado ao longo do tempo e é caracterizado por modificações fisiológicas e psicológicas que influenciam no estado nutricional. "Com a idade, o organismo absorve e utiliza de forma menos eficiente os nutrientes, o que provoca maior predisposição a doenças e maior necessidade nutricional", explica a nutricionista Thais Souza.

Hábitos saudáveis e alimentação balanceada são alguns fatores para curtir a 3ª idade com saúde e disposição

Por que é mais fácil engordar nessa fase?

O ganho de peso se dá por conta da modificação do metabolismo basal (gasto calórico quando o corpo está em repouso), sedentarismo e má alimentação. Com a taxa metabólica mais lenta e o aumento da ingestão de alimentos refinados, gorduras e açúcar, combinado ao baixo consumo de fibras, o resultado aparece na balança. Sem contar que esses hábitos são os piores vilões para a saúde, pois ocasionam ou agravam quadros de colesterol alto, hipertensão e diabetes.

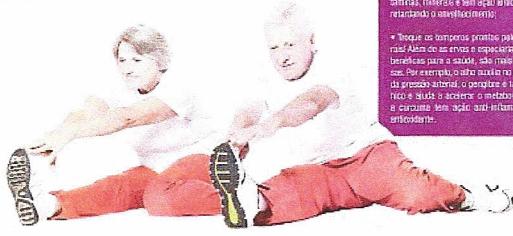
Academia é saúde!

Uma alimentação equilibrada não é o bastante. Com a idade mais avançada, ocorre a perda de musculatura, ou seja, da massa magra. "A melhor forma de combater a diminuição natural dos músculos é praticar exercícios de resistência, como a musculação e o pilates, por exemplo. Vale lembrar que qualquer atividade deve ser recomendada e acompanhada por um profissional da área", orienta Thais. Além disso, quando mais massa magra no corpo, mais calorias e gorduras serão queimadas!

PARA MANTER A FORMA

O ideal é ter uma alimentação saudável e equilibrada, que forneça a quantidade ideal de nutrientes necessários. Para isso:

- Consuma mais frutas, legumes e verduras. Esses alimentos contêm fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes fundamentais para o bom funcionamento do organismo e prevenção de doenças.
- Evite alimentos com excesso de açúcar, sal e gordura, como biscoitos, salgadinhos e doces. Eles possuem mais frutas, que promovem a saciedade e reduzem o apetite, contribuindo para a perda de peso.
- Alimentos integrais como castanhas, amêndoas, nozes e sementes fornecem gorduras saudáveis que regulam os níveis de colesterol. Além disso, possuem vitaminas, minerais e têm ação antioxidante, retardando o envelhecimento.
- Beba os líquidos certos pelos motivos. Além de as ervas e especiarias serem benéficas para o corpo, são mais adequadas. Por exemplo, o chá verde, ao contrário do processado artificial, o controle o metabolismo e ajuda a acelerar o metabolismo, já o chá verde tem ação anti-inflamatória e antioxidante.



Informações da Foto

Título: Revista - Dieta da Melancia - pag 13 - Janeiro 2015

Download Photo

Download Imagens em Tamanho Real

Lista de RSS disponíveis

Todos os novos comentários
Comentários em Revista - Dieta da Melancia - pag 13 - Janeiro 2015

Últimas imagens e vídeos
01 - Janeiro fotos e filmes

Revista - Dieta da Melancia - pag 13 - Janeiro 2015

Comentários

Adicionar um comentário

Ainda não há comentários. Seja o primeiro a [comentar!](#)