

comem couve-flor, brócolis, abobrinha e vários outros legumes, e entendem a hora e a importância das refeições.

Durante o período de distanciamento social causado pela pandemia, a família aproveitou para consolidar o hábito. Segundo Juliana, ficou até mais fácil sem a tentação dos fast-foods, na rua, nem festas infantis, que também faziam sair da rotina.

## Atenção plena

A nutricionista Elissa Cunha reforça a importância da mesa posta para a boa nutrição, sobretudo, no caso das crianças: "Compartilhando a refeição, elas escolhem bons alimentos quando esses estão disponibilizados. Não desviam a atenção para celular e televisão. Também tendem a não comer 'correndo'".

Para a especialista, comer com a família à mesa ajuda ainda a valorizar o estar entre os parentes, é uma oportunidade de ouvir o que

Com a mesa posta, há um efeito na fome e na saciedade. Quando comemos, todo o nosso corpo come junto — olhos, nariz, mente

Talyta Machado, nutricionista

### SERVIÇO

As nutricionistas Talyta Machado e Elissa Cunha produzem conteúdo no Instagram sobre o tema.

Confira mais em:

@talytamac

@elissanutricionista

cada um tem a falar e dialogar. Ao colocar a comida no prato, é momento também de refletir. É pensar se o alimento faz bem ou o que de nutritivo existe nele.

"Um exemplo clássico é a pipoca de cinema. Você come sem parar, olhando uma tela enorme. Agora, faça um teste e fique com o balde de pipoca do mesmo tamanho olhando para uma parede, em silêncio. Perceba se consegue comer da mesma forma", compara Elissa. A analogia serve para entender que a percepção em frente à tela, em um ambiente diferente, muda a da quantidade consumida. "Nesses casos, não se presta atenção ao que se está verdadeiramente fazendo. E, por muitas vezes, acaba-se comendo mais do que o necessário."

Elissa reitera que muitas frustrações, ansiedade e depressão podem gerar um padrão disfuncional de alimentação. Também por essa razão, é mais saudável respirar, estar presente, deixar os talheres descansarem e planejar (muito importante!) refeições com legumes e verduras.

## Projeto Verão:

fique pronta com os procedimentos da Monte Parnaso!

Aqui na Clínica Monte Parnaso temos o tratamento perfeito para te ajudar a ficar na forma ideal para o verão! Conheça algumas das nossas tecnologias:

**COOLTECH:** é um equipamento de criolipólise que ajuda a eliminar a gordura localizada no abdome, papada, culote, braços e outras regiões.

**FOTONAS 4D E STARWALKER:** o **Fotona 4D** é um potente laser que atua em todas as camadas da pele, rejuvenescendo, atenuando rugas e estimulando a produção de colágeno. Já o **Fotona StarWalker**, além de tratar o melasma, a acne e as olheiras, é altamente eficaz para a remoção de tatuagens.

**VELASHAPE 3:** equipamento não invasivo que trata a celulite, gordura localizada e flacidez da pele.

**ULTRAFORMER 3:** ultrassom microfocado para a redução de gordura localizada, flacidez e realização de lifting na face.

**MÁSCARA DE LED:** tratamento com as luzes de LED para promover a melhora da textura da pele e tratar a acne e suas manchas.

**Está esperando o quê? Comece agora a se cuidar!**



MONTE  
PARNASO

61) 3263-0833 / (61) 3263-0834  
www.monteparnaso.com.br

Centro Médico Júlio Adnet  
SEPS 709/909, Bloco A, Clínica 9,  
1º Subsolo, Asa Sul - Brasília-DF



Assinantes do Correio Braziliense possuem 25% de desconto nos procedimentos realizados na clínica. Consulte relação no site do Clube do Assinante.

Luciano Morgado CRM 13377  
Ana Regina Trávolo CRM 18526

