Fitness & Nutrição

Detox pós-festa

Natal e réveillon são sinônimos de confraternizações e de exagero de comidas e bebidas. Mas o que passou, passou. Agora é hora de cuidar do corpo e conquistar saúde e disposição para o ano que se inicia

Arquivo Pessoal

POR JÉSSICA ANDRADE

Depois de toda a comilança das comemorações de fim de ano, o organismo precisa se recuperar. Além disso, para muitos, o ano novo é a oportunidade ideal de iniciar hábitos alimentares mais saudáveis, seja para garantir disposição para enfrentar os novos desafios do ano vindouro, seja para melhorar a estética.

Para limpar o corpo rapidamente e livrar-se das toxinas que fazem mal, melhorando a disposição, a aparência e até a libido, o ideal é uma dieta desintoxicante, combinada à prática de exercícios físicos.

Para a nutricionista esportiva Rayanne Marques, existe uma esperança de que o novo ano traga resultados diferentes, porém, os novos hábitos são frutos dessa mudança. Segundo ela, começar o ano fazendo um detox no corpo, com a ajuda de um profissional, pode contribuir para a conquista desses resultados.

Já para o personal Bruno Guimarães, da academia Premiere Training Gym, o início do ano é a época de planejar. E, segundo ele, criar bons hábitos e incluir atividade física deve estar no topo da lista, pois sem saúde e qualidade de vida, se toma mais difícil realizar qualquer projetos.

A empresária Suzanny Costa, de 30 anos, aproveita as festas de fim de ano para fazer uma “despedida” e comer tudo o que tem vontade, antes de iniciar novos hábitos. “Eu gosto de tudo. Mas aproveito pra me esbaldar no pavê de pêssegos (tradição da minha família) e na rabanada”, afirma.

Durante o ano, Suzanny até tenta manter a dieta, mas, como não gosta de cozinhar, abraça qualquer oportunidade de comer fora. Ela confessa que, além de ser apaixonada por hambúrgueres, exagera nos doces e frituras, mas sempre começa o ano fazendo um detox e escolhas mais saudáveis, especialmente neste ano, em que pretende aumentar a família.

“Confesso que todo ano, faço promessas que nem sempre cumprio, mas devido à minha idade e aos planos de ser mãe pelos próximos anos, a meta de ter uma alimentação melhor e uma rotina de exercícios mais disciplinada vai acontecer em 2023”, planeja a empresária, ao destacar que também pretende iniciar a prática de atividades físicas.

Para Rayanne Marques, a alimentação é a matéria-prima que faz o organismo funcionar. “Quando colocamos uma boa energia vinda de frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, há uma melhor resposta orgânica para

10 PASSOS DO GUIA ALIMENTAR

- 1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados;
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 6 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
- 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.