Sabores balanceados

Praticidade, equilíbrio, saúde e economia financeira. Conheça os benefícios de adotar o hábito das marmitas no dia a dia

POR IZA CARVALHO*

Fotos: Arquivo pessoal



O jovem casal Jordana e Douglas

Na busca por uma vida equilibrada e repleta de energia, a alimentação desempenha um papel fundamental. Uma solução prática e saborosa são as marmitas saudáveis. Essas refeições balanceadas têm conquistado cada vez mais as pessoas que desejam abrir mão dos fast foods, das refeições de restaurantes ou de lanchonetes, à procura de benefícios para o corpo, a mente e, claro, o próprio bolso.

Existem pessoas que preparam suas próprias refeições em casa e levam para o trabalho todos os dias. Foi assim com Jordana. O que começou como uma simples rotina de alimentação saudável transformou-se em um hábito de sucesso.

Em meio à correria do dia a dia, encontrar tempo para planejar as refeições diárias pode ser um verdadeiro desafio. Jordana Felipe, 29 anos, professora, e Douglas de Oliveira, 33, motorista de transporte coletivo, encontraram, nas marmitas, uma solução prática e benéfica para esse problema. E o que começou, há sete anos, como uma simples rotina de alimentação saudável transformou-se em um hábito de sucesso.

A partir das próprias experiências, o casal criou um perfil no Instagram (*@apart_702b*) para compartilhar o cotidiano, com dicas de decoração, viagens, receitas de refeições saborosas e nutritivas e sugestões de como se manter saudável. Com quase 300 mil seguidores, os moradores de Samambaia se tornaram referência em alimentação vigorosa e inspiração para muitos que buscam uma vida mais equilibrada.

Quando começaram a adotar as marmitas como opção para as refeições, os influenciadores buscavam orientações em vídeos do YouTube sobre como prepará-las. Atualmente, contam com o auxílio de um nutricionista para definir as quantidades adequadas de cada alimento a ser incluído nas marmitas e nas demais refeições do dia. Vale ressaltar que, depois de prontas, eles apenas armazenam as marmitas na geladeira — em um pote de vidro com uma tampa de vedação.