

# Sem sabotagem no fim de ano!

POR LOANNE GUIMARÃES\*

As férias e as festas de fim de ano são sinônimos de descanso e muita comida deliciosa. Confraternização, amigo secreto, happy hour, ceia de natal, réveillon, férias, e junto a elas refeições e bebidas fartas e calóricas. Para quem está focado em se manter na dieta ou busca um equilíbrio, essa época de festividades pode parecer desafiadora e tentadora, mas a boa notícia é que é possível aproveitar de tudo sem necessariamente “enfiar o pé na jaca”, e ainda reduzir danos causados pelo excesso de consumo.

Com algumas estratégias, é possível desfrutar das comidas típicas do Natal, do farto café da manhã do hotel, das bebidas alcoólicas do ano-novo sem comprometer completamente os objetivos de saúde e resultados conquistados ao longo do ano. “Muitas pessoas abandonam os hábitos saudáveis e deixam para voltar depois das festas, ou seguem para um outro extremo: proibem-se de tudo com medo de engordar”, afirma Jéssica Conde, nutricionista funcional.

Uma alimentação equilibrada ajuda a manter níveis estáveis de glicose e neurotransmissores, como serotonina, promovendo maior equilíbrio emocional. Para a nutricionista e coordenadora

do curso de nutrição da Uniceplac, Danielle Luz, a flexibilidade é a chave para a saúde mental e física. “A rigidez excessiva da dieta pode gerar frustração e um efeito rebote, levando a excessos. É possível saborear pratos típicos das festas de forma consciente, sem culpa e sem sabotagem”.

Coma devagar e aprecie o sabor: isso permite que o cérebro perceba a saciedade a tempo de evitar excessos, como sugere Danielle.

As estratégias podem variar de acordo com os objetivos de cada um, de acordo com a nutricionista. “Para quem está emagrecendo, a prioridade é manter a consciência alimentar. Isso não significa proibição, mas, sim, escolhas. Para quem está ganhando massa muscular, a estratégia é garantir a ingestão adequada de proteínas e não negligenciar as refeições”, finaliza.

Mas, em geral, planeje e faça suas refeições normalmente ao longo do dia, sem se privar ou comer salada o dia inteiro com intenção de compensar. Evite ir com fome para as festas para evitar exageros.

De acordo com o nutricionista Leonardo Lopes, o primeiro passo do dia seria fazer um bom café da manhã, nutritivo, e que te deixe saciado e bem alimentado durante todo o dia. A base indicada é sempre ter uma fonte de proteína, para maior saciedade, acompanhada de um carboidrato e uma porção de frutas, proporcionando fibras para seu corpo. “O pão com ovo, café com leite pela manhã e uma fruta, são exemplos perfeitos para um café balanceado e nutritivo”.

## Bebendo com inteligência

Quanto às bebidas alcoólicas, uma boa sugestão é escolher a que você costuma beber menos, em menor quantidade, afirma Leonardo. “Por exemplo, se você bebe uma quantidade de cerveja maior do que de vinho, então escolha tomar vinho nesse dia, e você terá menos calorias ingeridas ao final”. Opte por misturas para drinques alcoólicos com opções zero caloria, como os energéticos, e evite exageros no álcool. Afinal, as bebidas alcoólicas são calóricas e aumentam a fome. Intercale o consumo de álcool com água.

## Manter-se ativo é importante!

Não abandonar a atividade física e manter a rotina de treinos normalmente é essencial, desde uma caminhada ou um exercício leve ajuda a ativar o metabolismo e o bem-estar mental. “Investir um pouco mais na atividade física para que seu corpo consiga queimar esse excesso com tranquilidade é uma boa pedida”, completa o nutricionista.

Pode parecer óbvio, mas muitas pessoas se esquecem de se hidratar. Independentemente da época do ano, a ingestão de água é muito importante para a saúde. Se possível, aumente o consumo de água para ajudar o corpo a eliminar toxinas. Além de se manter hidratado, a hidratação é essencial para controlar o apetite e evitar exageros com o álcool. O pedágio obrigatório é consumir 40ml por cada quilo do seu peso. Além da água mineral, a água de coco é uma deliciosa opção.

Luciana Gusmão, mãe de dois filhos e personal trainer, sabe bem que alcançar resultados é fruto de longos períodos de dedicação, por isso, ela destaca a importância de manter-se sem grandes extravagâncias como uma forte motivação. “Faça as melhores escolhas, não abandone a atividade física e, claro, aprecie com moderação as guloseimas das festas”. Ela acredita que manter a disciplina, a constância e o equilíbrio é a chave para o sucesso em qualquer jornada fitness.

A nutricionista funcional Jéssica Conde alerta: é preciso deixar claro que nenhum alimento tem o poder de engordar e emagrecer, principalmente em um período curto de tempo, por isso nada de dietas malucas e restrições severas.

“A dica de ouro é: evite se pesar pós-festas, aproveite com moderação e depois volte para sua rotina normal. O peso da balança não diz de fato sobre a sua composição corporal e ainda pode trazer ansiedade”.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**