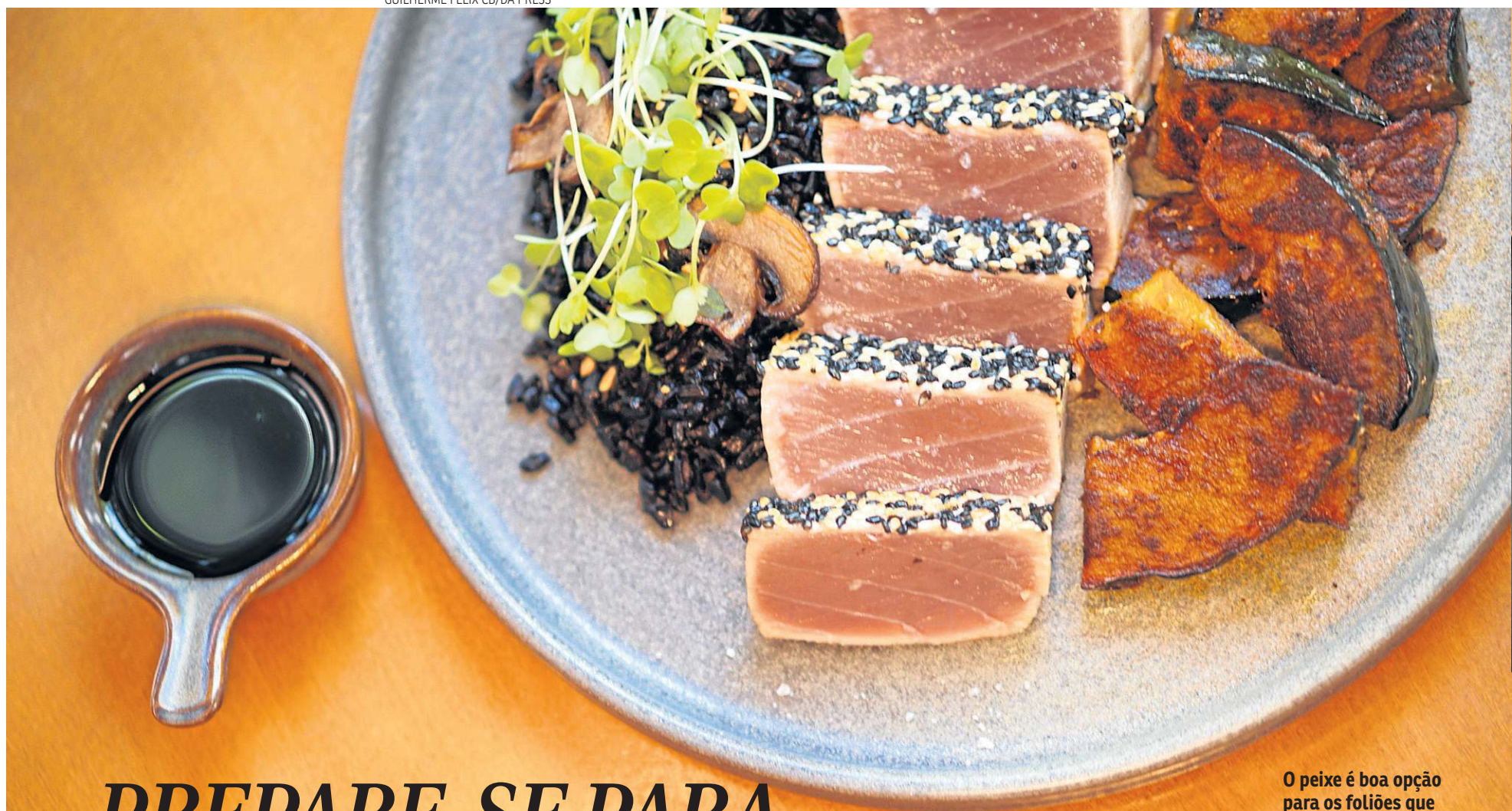


GUILHERME FELIX CB/DA PRESS



PREPARE-SE PARA A MARATONA!

O peixe é boa opção para os foliões que desejam ficar bem nutridos no carnaval

Às vésperas do carnaval, o *Divirta-se Mais* te ajuda a preparar-se para os dias de festa. Conheça restaurantes que oferecem pratos nutritivos para o período pré-folia

Isabela Berrogain

Uma alimentação nutritiva e equilibrada é ideal para os que querem estar 100%

preparados para a maratona de carnaval. Os foliões mais dedicados devem começar a se programar antecipadamente — uma dieta rica em nutrientes, vitaminas e minerais nos dias anteriores aos festejos pode ajudar a aumentar a disposição, melhorar a imunidade e otimizar o desempenho físico. Os alimentos certos podem contribuir para um melhor controle de energia, evitando quedas repentinas de disposição e cansaço excessivo, permitindo, assim, um maior proveito das celebrações, com mais vitalidade e bem-estar.

“Para se preparar para o carnaval, é importante focar nos alimentos mais in natura — carnes magras, como peixes e frangos; carboidratos, como batata, arroz integral, quinoa e vegetais folhosos e legumes variados, brócolis, couve e abobrinha, por exemplo, que tem bastante água”, sugere a nutricionista e educadora física Dani Borges.

“Todos esses alimentos vão te ajudar a nutrir o corpo, além de te deixar saudável e mais hidratado”, acrescenta. A nutricionista ressalta a importância da hidratação: “O ideal é aumentar pelo menos 500ml

do que você já consome de água normalmente”.

Também há as opções que devem ser evitadas, segundo a educadora física. “Evitar consumir gordura, fritura e açúcar em excesso, assim como comidas muito pesadas, como feijoadas, porque tudo isso pode fazer com que você passe mal com mais facilidade e acabe promovendo um mal-estar”, explica.

De acordo a nutricionista Marcela Amâncio, as proteínas merecem ganhar destaque nos próximos dias. “Grelhadas e assadas, elas vão te auxiliar na saciedade. Mas, lembre-se, sem excessos”, alerta.