

Depois da maratona do carnaval, o *Divirta-se Mais* dá dicas para retomar o equilíbrio. Conheça restaurantes que oferecem pratos nutritivos para o pós-folia

Luisa Mello*
Maria Luísa Vaz*

Na celebração do carnaval, é muito comum o consumo de alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas, sem valores nutritivos para o corpo. De volta à rotina, preservar o bem-estar é a prioridade dos foliões que aproveitaram as festas. O primeiro passo para resgatar hábitos alimentares saudáveis é optar por uma dieta equilibrada e prazerosa, com produtos que contribuam para recuperar a energia gasta nos últimos dias.

O chef de cozinha Gustavo Gonçalves, especializado em alimentação saudável, orienta pela inclusão de cereais integrais, frutas, verduras, legumes e carnes magras. “Tão importante quanto saber o que comer é saber quais alimentos devem ser evitados. Entre as más escolhas estão comidas gordurosas e ricas em açúcar, que podem prejudicar a recuperação”, afirma. Entre pratos prontos, as recomendações são saladas com proteínas magras.

Outro fator importante é a hidratação. Durante o período de festejo, a perda de líquido é considerável devido ao calor e consumo de álcool. “É necessário repor o líquido que foi perdido nos últimos dias. Além da água, é necessário beber chás, sucos naturais e outras opções de bebidas hidratantes sem adição de açúcar”, ressalta Gustavo.

DIVULGAÇÃO

DE VOLTA A ROTTINA



Salada paraíso
do restaurante
Cumbuco Saladeria