



ADAPTAÇÕES MAIS LEVES DOS CLÁSSICOS

- **Farofa:** farinha integral, legumes e sementes.
- **Arroz à grega:** mais vegetais e arroz integral.
- **Maionese:** use iogurte ou ricota.
- **Sobremesas:** destaque as frutas e reduza o açúcar.

Fonte: Nutricionista Cynara Oliveira

devagar, apreciar o sabor e fazer pausas ajuda a respeitar a saciedade natural.

Para quem prepara os pratos, pequenas mudanças fazem diferença sem alterar o sabor tradicional. Cynara dá um roteiro simples. "Na farofa, use farinha integral ou mandioca torrada e adicione sementes e legumes. No arroz à grega, opte por arroz integral e mais vegetais. Na maionese, troque o creme de leite por iogurte ou ricota. Nas sobremesas, use frutas como ingrediente principal e reduza o açúcar."

E quando o assunto são as bebidas, o cuidado deve ser redobrado. Cynara alerta que

o consumo de bebidas alcoólicas pode dobrar o impacto calórico e causar desidratação. Alternativas mais leves incluem água saborizada com frutas e ervas e sucos naturais com moderação. Danielle reforça a importância de alternar doses de álcool com água. "Isso reduz a desidratação, melhora o bem-estar no dia seguinte e ajuda a pessoa a manter o controle."

Para a estudante Mariana, a constância ao longo do mês é o que realmente importa. "A chave é o equilíbrio: não se permitir todos os dias ou em todas as refeições, e sim escolher os momentos certos e manter constância nos outros dias." E quando perguntada sobre o item favorito das festas, o chocolate é a resposta. "Eu o encaixo eliminando outras fontes de açúcar no mesmo dia."

No fim das contas, as festas são, acima de tudo, momentos de celebração. Danielle lembra que não é necessário transformar a alimentação em fonte de ansiedade. "Não é preciso 'pagar' os excessos, basta voltar ao equilíbrio", ressalta. "Vai muito além das calorias. É sobre viver a magia da época", acrescenta Mariana.

clube Carrão Braskitme **25%** DE DESCONTO*

Nos serviços avulsos outros pacotes.
Checar disponibilidade

BLACK Citta

FALE COM A LUNA
E APROVEITE JÁ

AULAS

PARA AGENDAR COMO QUISER!

YOGA | CLUBE DE TREINAMENTO | IMERSÃO EM GELO | SMALL GROUP | PILATES

POR APENAS
R\$ 275

Citta

CLN 412 bloco D - Asa Norte - (61) 99254-3233 - @citta.bsb