

Editorial



É com grande entusiasmo que anunciamos a décima edição da Al News! Neste mês, nossa newsletter está recheada de dicas para você recuperar a forma depois dos excessos cometidos nas férias e viagens de forma segura e saudável. Alguns mitos e verdades sobre dietas, desintoxicação e exercícios foram devidamente esclarecidos, mostrando que não é preciso fazer loucuras para perder os quilinhos a mais. Duas receitas magrinhas vão te conquistar – um suco verde detox e uma super salada de quinoa para começar bem a dieta. Nessa edição também fazemos uma introdução à dieta desintoxicante que virou moda entre as mulheres e contamos os benefícios trazidos pela prática da ioga e meditação.

Aproveite a leitura!

KARINA AL ASSAL

Orientação Nutricional



Voltando das férias: como recuperar a forma?

Não há solução fácil para perder os quilos extras. Dietas da moda podem fazer efeito em curto prazo, mas logo os quilos perdidos são recuperados. Portanto, procure investir em um estilo de vida saudável, com uma alimentação regrada e aliada à prática de exercícios físicos. Para isso, é necessário reeducar seu organismo: coma a cada 3 ou 4 horas para manter o metabolismo ativo, volte a praticar exercícios físicos de forma regular, diminua as bebidas alcoólicas, beba bastante água, diminua o sal, consuma alimentos ricos em fibras, antioxidantes – presentes em frutas e vegetais – e invista nos probióticos, que reconstroem a flora intestinal e melhoram o funcionamento do intestino. Ao se alimentar, lembre-se de comer lentamente, repousar os talheres e saborear a comida. Prefira ingerir bebidas uma hora antes ou depois das refeições principais, pois isso contribui com a sensação de saciedade (antes das refeições) e com a digestão (depois das refeições).

KARINA AL ASSAL

Nutrição para Esporte



Comes e Bebes

SUCO DETOX

Como o próprio nome já diz, o suco Detox auxilia na desintoxicação do corpo. Por ser produzido com frutas, verduras e ervas, ele ajuda o nosso corpo a se livrar das toxinas acumuladas pelo consumo em excesso de álcool, gorduras e alimentos industrializados com conservantes. Esse tipo de suco facilita a digestão, é uma fonte de fibras e vitaminas, diminui o inchaço, regula o intestino e ajuda no emagrecimento.

SUCO VERDE

Ingredientes:

- 1 maçã cortada em quatro pedaços
- 1 talo de aipo
- rodela de gengibre fresco
- 6 folhas de manjeriço
- 200 ml de suco de laranja natural
- 1 col. (sopa) de semente de linhaça
- Gelo a gosto

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida com cubos de gelo.



Aplicativo do mês!

HEADSPACE

O intuito do aplicativo é ensinar as pessoas a meditar usando diversas técnicas que irão ajuda-las a treinar a mente para ter uma vida mais saudável e feliz. As aulas começam a partir de um programa inicial gratuito chamado Take10, que ensina o básico da meditação em apenas 10 minutos por dia. Se você gostar e quiser aprender mais, pode optar por continuar com um plano pago, que lhe dará acesso a meditações mais extensas, guiadas ou não. Assinantes tem acesso integral à coleção Headspace com centenas de horas de conteúdo sob tutela desde estresse e criatividade até relacionamentos e felicidade. Além disso, o App traz uma página personalizada do seu progresso, um sistema de incentivo, lembretes para mantê-lo em dia com a prática e a possibilidade de fazer o download das sessões para uso offline.



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogue o alho no azeite, acrescente a quinoa, a água e a água. Cozinhe a quinoa até secar a água e, em seguida, acrescente a abobrinha. Em um liquidificador, adicione 15 ml de azeite, o suco de limão e o mel e bata até obter uma mistura homogênea. Em um refratário médio misture a quinoa e a abobrinha com o tomate e a castanha de caju. Finalize com o molho e enfeite com as folhas de hortelã. Sirva fria.

(Receita retirada do projeto Nutri em Casa)

'Mitos e Verdades' – Volta das Férias

PRECISO ME DESINTOXICAR DEPOIS DAS FÉRIAS? – VERDADE!

Durante as férias, o consumo de doces e alimentos mais gordurosos tende a aumentar, já que saímos da rotina e nos permitimos mais. O retorno às atividades normais requer uma reeducação do organismo. Para isso é importante consumir mais água, diminuir o consumo de sal, ingerir alimentos ricos em fibras e manter uma dieta equilibrada. Adotando esses hábitos, você irá promover uma desintoxicação natural no corpo.

DEVO FAZER UMA DIETA MAIS SEVERA? – MITO!

Durante o tempo em que você estiver seguindo uma dieta, é possível que recupere a boa forma perdendo alguns quilos. No entanto, ao deixá-la de lado para retomar seu cardápio diário, você ganhará todos os quilos que acabou de perder. O importante é fazer uma reeducação alimentar, já que essa é a melhor maneira de perder peso sem prejudicar sua saúde. Quando você se reeduca, aprende que é possível comer de tudo, mas sem exageros e de forma equilibrada.



DEVO COMER DE TRÊS EM TRÊS HORAS? – VERDADE!

Ao comer de três em três horas, seu corpo terá um trabalho digestivo constante, contribuindo para um metabolismo ativo que favorecerá a perda de peso.

PRECISO PARAR DE COMER CARBOIDRATOS E AÇÚCAR? – MITO!

O importante é manter uma alimentação equilibrada, tentando se adequar aos alimentos de valor calórico correto e aos horários de refeição também corretos. Cortar os carboidratos da alimentação não é indicado, pois eles são essenciais para o nosso organismo, uma vez que desempenham importante papel no fornecimento de energia, principalmente para o nosso cérebro. Além disso, manter a restrição em longo prazo é uma tarefa difícil e quando você voltar a consumir carboidratos ganhará peso novamente. O ideal é incluir os carboidratos de menor índice glicêmico na alimentação, ou seja, aqueles que contêm mais fibras. O consumo de açúcar em excesso é contraindicado. Quanto mais você eliminar o açúcar refinado da alimentação, melhor será sua saúde e, consequentemente, sua forma física.

DEVO RETOMAR A ACADEMIA EM RITMO INTENSO ATÉ ATINGIR

A FORMA NOVAMENTE? – MITO!

O ideal é que você mantenha as atividades físicas diárias, mesmo quando estiver de férias. Você pode até mudar o tipo de atividade, mas nunca ficar completamente sedentário. Como nosso corpo não entende o que é férias, se você deixar de praticar exercícios por um determinado período de tempo, quando retomar as atividades normais, terá mais dificuldade de recuperar a forma física. Ao voltar para rotina, o indicado é manter uma boa frequência sem exagerar na quantidade ou intensidade dos exercícios. O desejo de retomar a antiga forma física rapidamente pode causar lesões musculares e protelar ainda mais sua volta à academia. Na primeira semana, o ideal é reduzir o ritmo dos treinos, diminuindo velocidade, séries, repetições e pesos. Nas semanas seguintes, você pode ir aumentando a intensidade gradativamente, sempre respeitando seus limites. Dependendo da sua evolução, em um mês você já conseguirá retomar sua antiga rotina tranquilamente.

Dieta Detox: o que é?

Após alguns excessos na alimentação cometidos em festas ou férias, nada melhor do que fazer uma limpeza no organismo seguindo uma Dieta Detox. A abreviação "Detox" vem de desintoxicação do organismo, principalmente do fígado, o principal órgão responsável pela eliminação de toxinas presentes em alimentos com muita gordura, sal, açúcar, corantes, conservantes e agrotóxicos. O excesso dessas substâncias no corpo prejudica o bom funcionamento do nosso organismo, provocando sensação de cansaço, inchaço, fadiga, dificuldade de digestão e falta de concentração.

A Dieta Detox consiste basicamente em adicionar nutrientes em falta no organismo, além de vitaminas e minerais que melhoram a função do fígado. Esses nutrientes estão presentes em legumes, verduras (principalmente as escuras), frutas frescas e secas, além de castanhas, ervas e especiarias. Portanto, para colocá-la em prática, você deve aumentar o consumo de frutas como melancia, abacaxi, limão e maçã; abusar das folhas verdes; comer sementes de quinoa e linhaça; e introduzir chás verde e de hibisco na dieta, pois eles possuem substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias que estimulam a eliminação de líquidos.



Nesses casos, a desintoxicação pode ser aplicada de diversas maneiras, mas cuidado: "limpar o organismo" NÃO significa passar fome ou entrar em dietas malucas. Muito pelo contrário, temos que encher nosso corpo de nutrientes para que nosso fígado consiga trabalhar de forma eficiente. O importante é retirar da dieta os alimentos que o corpo sofre mais para digerir e metabolizar como açúcar, café, glúten, lactose e carne vermelha. Mas tudo isso deve ser feito com acompanhamento nutricional e por, no máximo, 15 dias, já que muitos alimentos que serão retirados temporariamente da dieta fornecem nutrientes essenciais ao organismo.

Benefícios trazidos pela prática de ioga e meditação



A ioga é uma prática psicofísica que tem como objetivo livrar o homem de qualquer sofrimento, seja ele corporal, emocional ou mental. Os pranayamas, exercícios respiratórios, são a parte principal da prática, seguidos das asanas, posições físicas da ioga, que ajudam a desviar a atenção dos pensamentos para o corpo, acalmando a mente. Com a mente quieta e uma respiração sob controle, a tendência é a auto-observação, concentração e autoconhecimento, que encaminham o indivíduo para uma existência mais equilibrada, proporcionando bem-estar. Além disso, a prática constante da ioga estimula o funcionamento de todas as glândulas da tireoide e dá força à coluna vertebral, contribuindo também para uma melhora da forma física. A meditação, que encaminha o indivíduo para uma existência mais equilibrada, proporcionando bem-estar. Além disso, a prática constante da ioga estimula o funcionamento de todas as glândulas da tireoide e dá força à coluna vertebral, contribuindo também para uma melhora da forma física. A meditação, que encaminha o indivíduo para uma existência mais equilibrada, proporcionando bem-estar. Além disso, a prática constante da ioga estimula o funcionamento de todas as glândulas da tireoide e dá força à coluna vertebral, contribuindo também para uma melhora da forma física.

KARINA AL ASSAL

Nutrição Gourmet

Gourmet: Salada de Quinoa

INGREDIENTES:

- 200g de quinoa mista
- 550ml de água
- 40ml de azeite
- 2 dentes de alho
- 12 folhas de hortelã
- 200g de abobrinha italiana cozida e cortada em cubos
- 10ml de suco de limão
- 15ml de mel
- 50g de tomate cereja cortado ao meio
- 50g de castanha de caju