

# 7 ESTRATÉGIAS PARA DESINCHAR A BARRIGA





# 1. HIDRATAÇÃO ADEQUADA

## Variedade de Hidratação

Experimente chás de ervas ou água com infusão de frutas para manter-se hidratado e desfrutar de sabores variados.





## 2. CONTROLE DAS PORÇÕES COM CONSCIÊNCIA

### Pratos Menores

Utilize pratos menores para evitar porções excessivas e saboreie cada mordida com atenção às texturas e sabores dos alimentos.





## 3. ESCOLHAS CONSCIENTES E COLORIDAS

### Variedade de Cores

Ao montar seu prato, opte por uma variedade de cores incorporando vegetais, frutas e proteínas magras para uma apresentação visual atraente e nutrientes essenciais.

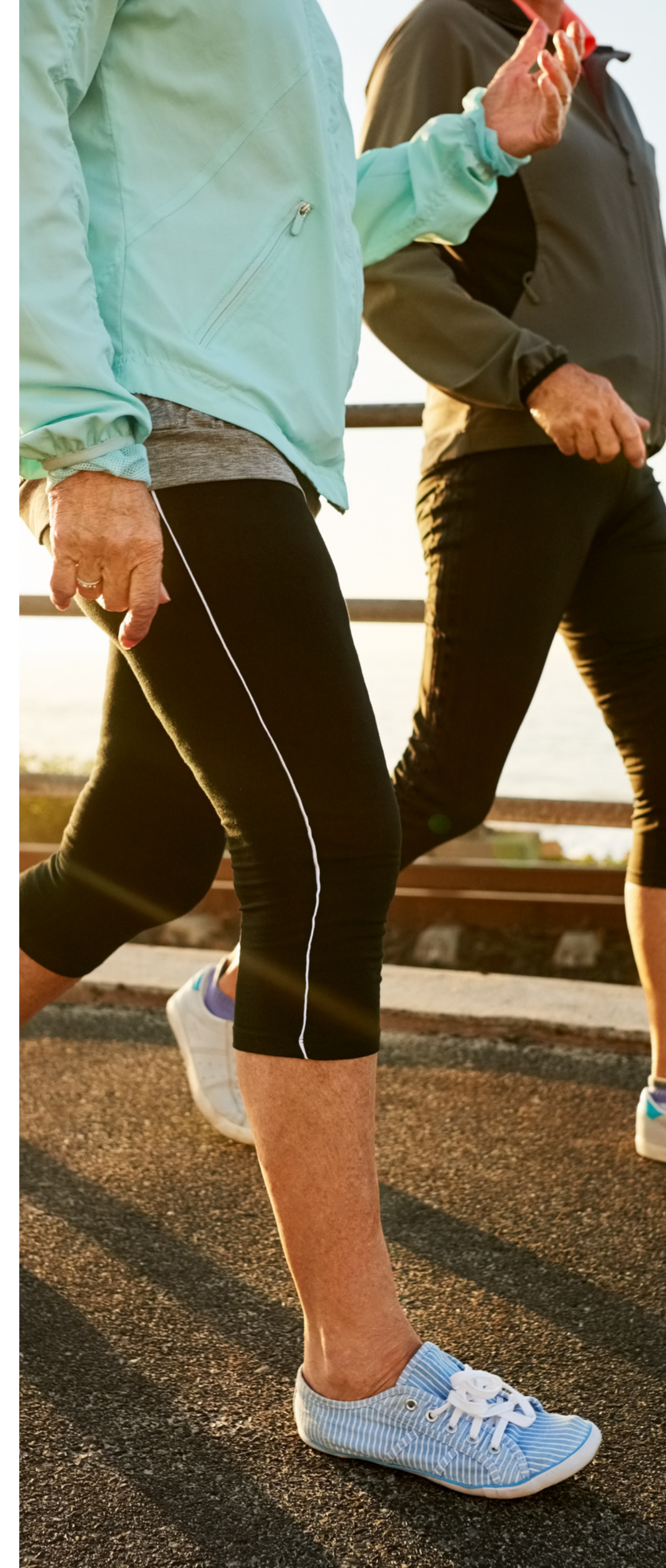




## 4. ATIVIDADE FÍSICA INTEGRADA

### Integração de Atividades Físicas

Integre atividades físicas à sua rotina festiva, como uma caminhada após as refeições ou envolvendo a família em atividades ao ar livre para manter-se ativo e saudável.





## 5. REFEIÇÕES BALANCEADAS AO LONGO DO DIA

### Alimentação Equilibrada

Mantenha uma alimentação equilibrada ao longo do dia, incluindo lanches saudáveis para evitar fome excessiva durante as festas de final de ano.





## 6. MODERAÇÃO NO CONSUMO DE ÁLCOOL

### Consumo Moderado

Intercale a ingestão de álcool com água para manter a hidratação e reduzir a ingestão calórica total, além de escolher opções alcoólicas mais leves para equilibrar as celebrações.





## 7. PLANEJAMENTO DETALHADO DE REFEIÇÕES

### Refeições Planejadas

Antecipe as refeições festivas planejando pratos saudáveis e saborosos, incluindo opções de sobremesas mais equilibradas para desfrutar das festas sem comprometer seus objetivos de bem-estar

