CORPO

Alimentação saudável e exercícios podem ajudar na perda de peso pós-festas

Nutricionista condena dietas da moda e muito restritivas, e defende a regularidade da prática de atividade física e do plano alimentar

Sandy Swamy
Especial para Em Dia

Virgiane Passos
Editora

Passadas as festas de fim de ano, muitas pessoas almejam perder peso e, para isso, começam a fazer dietas, tomar chás, cortar alimentos e fazer exercícios físicos. Mas, a nutricionista Vanessa Alves destaca que é recomendado fugir das dietas que são facilmente encontradas na internet ou recomendadas para outras pessoas.

"Para quem já tinha um plano alimentar, a dica é voltar para a dieta sem pensar muito. Não tem nada milagroso, é seguir o plano alimentar sem dietas restritivas, porque elas [as restritivas] podem funcionar em curto período, mas depois você pode ter o reganho do peso e aumentar ainda mais do que perdeu", afirma Vanessa Alves.

A nutricionista revela que os quilos a mais que aparecem na balança nesse período pós-festas não são gordura e sim retenção de líquido. Por isso, o recomendado é beber muita água, e alguns chás verdes, de hibisco e canela, pois podem ser um suporte neste momento, aliado à alimentação saudável.

"Alguns alimentos ajudam a desinchar no período pós-festa, como frutas e verduras, e regular o intestino. Porque o consumo de álcool, comidas gordurosas e açucaradas costumam desregular a flora intestinal. Já as proteínas dão mais saciedade e outro ponto importante é dormir bem para o organismo responder aos estímulos", lembra Vanessa Alves.

Após seguir estas orientações, a profissional afirma que, de quatro a cinco dias, já é possível desinchar, tirar o efeito do álcool do corpo e voltar ao peso de antes das festas. Vanessa aconselha que os famosos projetos de verão e de carnaval também são preocupantes, já que os primeiros quilos são fáceis de perder, mas têm consequências.

"Detox, comer pouco, tirar carboidrato, não funciona. O que funciona é algo que você consegue permanecer, alimentação saudável. As pessoas têm que deixar de ir em busca de milagres pois isso pode acarretar sérios problemas de saúde, distúrbio metabólico. Nada de dietas da moda, o que funciona pra você é o que o profissional capacitado recomenda, ele que sabe a dieta certa", conclui Vanessa Alves.

O consumo de frutas, verduras e água ajuda a melhorar a retenção de líquidos

Fotos: Arquivo O DIA

Dicas para começar o ano se movimentando

O exercício físico é outro aliado na perda de peso, mas, de acordo com o profissional de educação física e chefe de fiscalização do Conselho Regional de Educação Física, Charlie Maia, somente o exercício sem acompanhamento não atinge o objetivo esperado.

"Em primeiro lugar as pessoas devem ter a consciência que o exercício físico é algo que tem que fazer parte do estilo de vida, e não somente por um período. O correto é se exercitar de forma regular, pelo menos três vezes na semana, para ter qualidade de vida e manutenção do peso corporal", diz Charlie Maia.

Além disso, neste período se destacam dois tipos públicos: aqueles que já realizavam algum tipo de atividade física antes das festividades e os que são sedentários e querem iniciar um treinamento.

"Para quem está começando, é importante que faça um checa-up com um médico para ver se o seu corpo está funcionando de forma corretamente, e que ela está apta a prática de exercício físico. Depois é preciso procurar um profissional que possa instruir as pessoas a realizar exercícios, por que as pessoas querem começar de qualquer custo", fala Charlie Maia.

O profissional alerta que até uma simples caminhada sem acompanhamento adequado pode trazer problemas futuros, porque é necessário estar com uma boa saúde articular, um calçado apropriado, horário e local adequado.

"Somente um profissional vai fazer uma avaliação e ver qual exercício adequado que vai atender às necessidades de cada pessoa. Além disso, busque atividades que lhe dão prazer, este é um fator predominante, porque as pessoas iniciam e acabam desistindo", afirma Charlie Maia.

Já as que vão recomeçar com as atividades físicas, é recomendado que diminua o ritmo até o corpo se adaptar novamente, pois o exercício por exercício não traz grandes modificações.

(Sandy Swamy e Virgiane Passos)

Uma simples caminhada sem acompanhamento adequado pode trazer problemas futuros

SEMA Teresina

AVISO DE LICITAÇÃO – CPL COMPRAS
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 098/2019 – SEMGOV
SEGUNDO RELANÇAMENTO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 042-3239/2019

LICITAÇÃO COM PARTICIPAÇÃO EXCLUSIVA DE MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE

Raimundo Nonato Moura Rodrigues

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

A presente publicação tem o objetivo de convocar o ex-servidor SUAN SORTENIS TORRES CANTANHEDE a comparecer à Diretoria de Gestão de Pessoas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, situada na Av. Presidente João Quadros, 330, Santa Isabel - Cep: 64053-390 - Teresina / PI, telefones (86) 3131-1416 e 3131-1418, no prazo de 10 (dez) dias corridos, das 8:00h às 12:00h ou das 14:00h às 18:00h, de segunda a sexta-feira, a contar da data da publicação deste, a fim de dar conhecimento ao Processo nº 23172.000619/2018-58, conforme determina os arts. 44 e 47, da Lei nº 8.112/1990.

LUCIANA SOARES DA ROCHA
DIRETORA DE GESTÃO DE PESSOAS DO IFPI

SAAE

AVISO LICITAÇÃO
EDITAL DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL Nº 036/2019

ROBERTO VINGUEIRA MACEDO

172