



Paula Veloso\*

# PV

## ROMA E PAVIA NÃO SE FIZERAM NUM DIA

O início do ano é quase sempre acompanhado por múltiplos projectos e sonhos que acabam, na maior parte das vezes, por ser irremediavelmente protelados para o mês seguinte, para o outro e outro até que, quando nos damos conta, estamos outra vez no Natal, a fazer novos projectos para o ano seguinte...

Isto é válido para muitas coisas, sobretudo para aquelas que gostaríamos de mudar mas para as quais não conseguimos suficiente vontade ou empenho. Sabemos bem como aqui cabem a “dieta” e o exercício físico. A dieta começa sempre na segunda-feira seguinte e, quanto ao exercício, muita gente chega inclusive a pagar a inscrição num ginásio mas sem nunca passar disso.

O que venho hoje propor são pequeninas mudanças nos hábitos diários que poderão, no entanto, implicar, a médio ou longo prazo, resultados concretos e sustentados ao longo da vida. A primeira coisa que temos de pensar é que o estilo de vida e os hábitos alimentares adquiridos ao longo de muitos anos dificilmente poderão ser mudados numa semana... Por isso, sejamos realistas e pensemos que não é preciso mudar tudo o que achamos estar mal. Alguns ajustes, pequenos mas praticáveis, poderão fazer toda a diferença.

Passo a enunciar:

**1.** Tome sempre o pequeno-almoço. Se não o conseguir fazer assim que se levanta, faça-o logo que possível. Esta refeição, além de nos fornecer

nutrientes que poderemos não conseguir ao longo do dia, acelera o metabolismo, o que, obviamente, é uma importante ajuda no gasto energético diário.

**2.** Nunca passe mais do que 3 horas e meia sem comer. Isto implica fazer refeições intercalares entre as refeições principais, embora ligeiras. Leite ou iogurte, pão, cereais, fruta fresca ou desidratada são boas opções porque muito nutritivos e pouco calóricos. Deste modo, nunca terá uma fome “devoradora” ao almoço ou jantar.

**3.** Inicie essas duas refeições com um bom prato de sopa de legumes, com base de farináceos, porém fina. Sendo um prato muito pouco calórico porque usa uma pequeníssima quantidade de gordura na sua confecção, é o alimento ideal para encher o estômago, fazendo com que se tenha menos vontade para comer o segundo prato, normalmente com muito mais calorias.

**4.** Pouse os talheres enquanto mastiga para que o faça calmamente e evite beber água às refeições para promover uma melhor mastigação e digestão.

**5.** A confecção dos alimentos é muito importante para determinar a quantidade de gordura ingerida. Exceptuando os fritos, e os cozidos, que habitualmente também são temperados com muito azeite..., poderá comer de tudo, desde que confeccionado com pouca gordura. Estufados, ensopados ou caldeiradas, massas ou arroz com carne ou

**“(...) O que venho hoje propor são pequeninas mudanças nos hábitos diários...”**

peixe e legumes, que levam muitos vegetais como cebola, alho, tomate, cenoura, pimento ou outros, cozinhados com uma colher de sobremesa de azeite por pessoa, são pratos saborosos e coloridos, com poucas calorias e simultaneamente muito saudáveis.

**6.** A água (ou chá não açucarado) deve ser a bebida de eleição, sobretudo fora das refeições.

**7.** Termine ou mesmo inicie as refeições principais com uma peça de fruta. Além dos importantes nutrientes que fornece, contribui de forma pouco calórica para a saciedade.

**8.** Mexa-se o mais que puder, preferindo as escadas em vez do elevador, levantando o “rabinho” mais vezes para mudar o canal da televisão, tentando andar mais a pé ao ir ou vir do trabalho ou durante parte do período destinado ao almoço. Se tem filhos pequenos, dance com eles quando chega a casa. A dança é, sem dúvida, uma actividade física divertida e, por isso, uma excelente forma de conciliar o seu tempo com o deles! :