

# Alimentação diz muito sobre o estresse e influencia o bem-estar no trabalho

A alimentação equilibrada vai além da nutrição dos tecidos do corpo e da manutenção das funções vitais do organismo. É o que conta a Especialista em Promoção à Saúde e Nutricionista Tamires Duarte.



**“A alimentação equilibrada contribui com a melhora da cognição, foco, memória e atenção. Sintomas como dores de cabeça, má digestão, constipação, falta de memória, queda de cabelo, unhas fracas, irritabilidade, cansaço e sono excessivo, em muitos casos, são sinais de alerta que o corpo está dando”**

A especialista preparou algumas dicas para ajudar você a equilibrar melhor sua alimentação e ganhar mais disposição para vivenciar o dia a dia. Olhe só:



Coma mais comida de verdade, caseira e simples! Evite ao máximo os ultraprocessados.



Organize-se para cozinhar ou opte sempre por fornecedores que consigam dedicar o tempo que a sua alimentação merece.



Monte seu prato do almoço e do jantar seguindo as seguintes proporções: 50% de vegetais + 25% de cereais ou raízes + 25% de proteína animal e/ou vegetal.



Hidrate-se! Tenha sempre uma garrafinha de água à mão. Consuma bebidas sempre sem açúcar e evite refrigerantes e energéticos. Cafés e chás são bem-vindos, desde que não sejam adoçados e sejam tomados antes das 15h

## Dicas da nutri

Para manter uma alimentação saudável que se encaixe no dia a dia de trabalho, o segredo é o planejamento. Vale a pena seguir essas dicas que a Tamires preparou:



Ao dormir, deixe separado o café da manhã do dia seguinte. Corte as frutas, faça patês caseiros (grão-de-bico, atum, frango) e cozinhe ovos.



Entre o café da manhã e o almoço, nem sempre é necessário fazer uma refeição. Avalie sua fome e consuma frutas se necessário.



No almoço, prefira marmitas ou locais que ofereçam comida por quilo. Evite pães, pastéis e outras frituras.



Para o lanche da tarde, as frutas são ótimas aliadas e podem ter um acompanhamento, como castanhas, amendoim, pasta de amendoim, semente de chia, semente de linhaça, iogurte, granola.



No jantar, opte por refeições mais leves e em menor quantidade. Para uma boa digestão, coma no máximo 2 horas antes de se deitar para dormir.

