



# 10 passos para uma vida saudável

---

Por Nutricionista Leticia Musselli

## **1. Aumente a Atividade Física**

**Movimentar-se e tornar-se mais ativo é essencial para a sua saúde e qualidade de vida. Acumule pelo menos 30 minutos de atividades físicas por dia por pelo menos 5 vezes por semana, incluindo exercícios físicos e esportes, caminhadas rápidas para o trabalho ou caminhadas para se divertir e subidas de escadas**



## **2. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras**

**Frutas, legumes e verduras são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, que contribuem para o bom funcionamento do corpo e para uma boa saúde, além de deixar as refeições mais coloridas e apetitosas! Consuma pelo menos 5 vezes ao dia, não deixando faltar uma salada de folhas e legumes cozidos no almoço e jantar e inclua as frutas no café da manhã, nos lanches entre as refeições ou como sobremesa.**

### **3. Escolha alimentos ricos em fibras**

As fibras ajudam na função digestiva e na redução do colesterol . Consuma regularmente feijão, soja, lentilha, fava, grão-de-bico, e inclua na sua alimentação os cereais integrais, como aveia, farelo de arroz, pães integrais, arroz integral, entre outros.



### **4. Reduza o consumo de sal**

O sal em excesso pode prejudicar sua saúde. O sal também está presente em muitos alimentos industrializados, como produtos enlatados, temperos prontos (caldos concentrados, shoyu, ketchup, mostarda), conservas, salgadinhos, defumados, embutidos (presunto, mortadela, salame e similares).

Evitar o consumo desses alimentos e reduzir a adição de sal no preparo e tempero da comida. Para realçar os sabores, descubra o valor das ervas como a salsa, cebolinha verde, coentro, cebola, alho e pimentão

## **5. Evite os alimentos ricos em açúcar**

O **açúcar** bem como os refrigerantes, balas e doces, contém somente **calorias** e **nenhum outro nutriente**. O seu consumo **excessivo** pode levar a **doenças** como **obesidade, diabetes e doenças do coração**. Por isso a **ingestão** desse grupo de **alimentos** deve ser **moderada** para **todas as pessoas**



em **todas as fases**  
da **vida**.



## **6. Diminua o consumo de gorduras "ruins"**

A **redução** no consumo de **gordura** é **outra medida** para a **prevenção** de **doenças**. **Sugestões**: **prefira** **leite desnatado** e **derivados** com **baixo teor** de **gordura**, **queijos brancos**, **carnes magras**, **alimentos preparados** com **pouco óleo** e **gorduras**; **diminua** a **quantidade** de **margarina** e **manteiga** que **você consome**; **evite frituras** e **alimentos industrializados** que **contêm** **gordura vegetal hidrogenada** em **seus ingredientes** (veja nos **rótulos**), **retire** o **excesso** de **gordura visível** antes do **preparo** dos **alimentos**.

## 7. Evite o fumo

O cigarro traz malefícios à saúde, podendo causar diversas doenças como derrame, infarto, câncer e pressão alta.



## 8. Reduza a inatividade física

Reduza atividades como assistir televisão por longos períodos.

Assista no máximo 2 horas de TV por dia e aproveite seu tempo para fazer outras atividades como caminhadas, brincadeiras com crianças, passeios em parques, jogos em grupo, danças e outras atividades prazerosas.



## 9. Mantenha seu peso saudável

O peso saudável é aquele adequado para cada pessoa de acordo com seu biotipo e características pessoais. O excesso de peso é decorrente do acúmulo de gordura corporal (sobrepeso ou obesidade) e pode aumentar o risco para várias doenças, como as do coração e diabetes.

O Índice de Massa Corporal (IMC) mostra se o seu peso está adequado para a sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado, como mostra esta fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m}^2\text{)}$   
Para saber se o peso está adequado para a altura, precisamos usar a tabela de classificação abaixo:



						
Muito abaixo do peso	Abaixo do peso	Peso normal	Acima do peso	Obesidade I	Obesidade II	Obesidade III (mórbida)
Abaixo de 17	Entre 17 e 18,49	Entre 18,5 e 24,99	Entre 25 e 29,99	Entre 30 e 34,99	Entre 35 e 39,99	Acima de 40

## **10. Controle seu stress**

**Comprometa-se mais com você e não apenas com os outros! Você é o maior responsável pela sua vida. Se algo te irritar, pense: Isso terá valor daqui a 5 anos?**

**Se não não esquite, pois não vale a pena adoecer por isso! Mantenha uma alimentação saudável, pois o estresse pode tirar vitaminas do corpo que precisam de reposição, faça atividade física agradável, pois você poderá liberar substâncias que trazem bom humor e aliviam a tensão, seja sincero e gentil com as pessoas, pois não importa o humor delas, mas sim o seu e faça algo pelo próximo, pois solidariedade melhora o humor e diminui o estresse! Seja Feliz!**



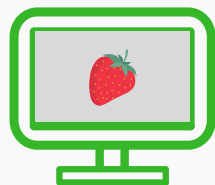
# Acompanhe mais dicas nas Redes Sociais



Instagram  
@leticiamusselli



Fan Page: Leticia Musselli -  
Nutricionista Clínica e Esportiva



Site

[www.nutricionistavalinhos.com.br](http://www.nutricionistavalinhos.com.br)



- Nutricionista Clínica e Esportiva
- Líder de Emagrecimento
- Coach Nutricional