



Calendário da Saúde

Comece o ano com
Energia

Saiba os alimentos que dão energia para o seu dia-a-dia.



ABRA O CARDÁPIO E ESCOLHA ENERGIA

Ano Novo, energia nova...certo? Certo!

Mal começou janeiro e nada mudou? Talvez tenha mudado. Mas então como manter as coisas fluindo bem? Pessoas com energia baixa tendem a ser negativas, reclamar de tudo e contribuir pouco. Não propõem e nem promovem mudanças positivas. Seja no trabalho, em casa e em qualquer lugar.

Muito comum, não? Cuidado para não ser ou não se tornar assim.

Exagerou no fim de ano, não é?

Como encarar o início de ano sem parecer que está se arrastando?

O ambiente de trabalho fica mais convidativo e prazeroso com ânimo renovado e energia. Afinal, não foi para isso que você tirou férias ou teve alguns dias de recesso? E mais: como começar a cumprir as promessas de fim de ano e resoluções para o ano novo sem energia?

Acaba virando um empurrar com a barriga sem fim.

Quer acordar com disposição? Render no trabalho?

Ter um dia gratificante?

A energia em alta contagia o ambiente, a equipe e reflete na qualidade e produtividade do trabalho. As tarefas e atribuições são encaradas de maneira mais leve e fácil. Os problemas do dia a dia tendem a não parecer tão difíceis.

Não há momento mais oportuno do que o mês de janeiro para mudar hábitos, melhorar o ânimo e a energia.

Com o que você tem alimentado o seu organismo?

Vamos nos cuidar e ainda elevar a energia!

Acenda a sua luz.

Para o dia a dia

Alimentos que devem estar regularmente em seu prato, pois ajudam a promover a manutenção permanente de sua energia.



Combinados, temos uma boa sugestão de refeição completa:

Ovos - Este versátil da cozinha possui muitos nutrientes e pode ser preparado mexido, cozido, pochê etc. Contém colina - vitamina do Complexo B (B8) ligada à produção de energia e bom desempenho da memória - ferro e outras proteínas.

Peixes (salmão) - tudo passa pelo tão falado Ômega 3 e a saúde do coração. Há ganho na função cerebral, energia e circulação.

Vegetais de cor verde-escuro como o espinafre e a escarola, com E de Energia, têm alto valor nutritivo e energético, por meio de proteínas vegetais, minerais e vitaminas.

Cartas na manga

Itens de consumo rápido e prático. Aquele truque tirado da cartola que pode salvar uma tarde após um almoço pesado ou dar um extra para um treino, mais atenção e concentração no trabalho, passeio em viagem ou lazer. Tenha na gaveta do escritório, na bolsa/mochila, porta-luvas do carro ou compartimento secreto para implementar como sobremesa diária ou lanche:

Aveia integral

As vitaminas do Complexo B dão disposição. Traz energia sem elevação do açúcar no sangue, por ser carboidrato com índice glicêmico baixo.

Castanhas, nozes, avelãs, amendoim e amêndoas

Seus minerais elevam a percepção de energia e incrementam a memória.

Mel

Aqui não tem indisposição por conta da frutose e glicose, além das vitaminas do Complexo B.

Chocolate amargo

Os flavonoides regulam a oxigenação do sistema, gerando um estado de alerta e disposição, enquanto a energia e o bom humor são mantidos graças ao estimulante teobromina.

Banana

O potássio encontrado em grande quantidade atua na prevenção da apatia mental, câibras e musculatura fraca. Tem minerais, vitaminas A, B1, B2, C e carboidratos, em uma vasta variedade de tipos e preparos. Prefira, inclusive, o formato de barrinhas para evitar que a fruta estrague em dias quentes, caso for transportar com você.

Açaí

Como suco ou servido na tigela, é muito popular entre os praticantes de esportes, pois tem alto valor energético dada a grande quantidade de carboidratos e vitaminas. Originário da região Norte, por lá é consumido como uma refeição completa, com farinha de tapioca e outros.

Guaraná

Na forma de pó, é muito encontrado em vitaminas e sucos (açai também) por causa de seu poder como estimulante natural. Ajuda na disposição, concentração e retarda o cansaço físico.

Chá verde

Acelerador do metabolismo, atua como um termogênico (grande queima calórica e elevação de energia). Age também no aumento do bem-estar, interagindo com os hormônios dopamina e serotonina.

Gengibre

Geralmente consumido como chá, ou mesmo em pequenos pedaços cristalizados para mastigar, é outra boa fonte de disposição, deixando o metabolismo mais rápido. Tanto este como os outros estimulantes que contêm cafeína (guaraná e chá verde) não devem ser consumidos à noite pela possibilidade da ocorrência de insônia;

Água de coco

Sempre que possível, busque o coco verde fresco àqueles em caixinhas. Pela grande concentração de minerais (repõe sais e carboidratos) e vitaminas, essa excelente opção de hidratação é um ótimo energético da Natureza;

Barrinhas de cereais/proteínas

Fornecedoras de energia e opção de lanche mais saudável, o último tipo deve ser consumido com orientação, uma vez que é indicado para atletas regulares e pode vir a sobrecarregar o fígado. Recomendamos consultar profissional nutricionista;

iogurte natural

Rico em proteínas, pode ser combinado com a aveia a fim de aumentar a imunidade e a energia. Assim como grande parte dos anteriores, traz a sensação de saciedade e evita o consumo daquelas 'besteirinhas' altamente industrializadas, como salgadinhos e biscoitos/bolachas, responsáveis por derrubar a sua energia;

Raridades e curiosidades

Achados (mas não perdidos e nem tão difíceis de encontrar) pouco falados, responsáveis por diversificar o cardápio para quem busca novidades que dão aquele up na energia e na saúde:

Pipoca

sim, o milho e suas pequenas explosões podem trazer mais disposição. Porém, evite a versão nada saudável do cinema e prefira fazer em casa ou mesmo na copa do trabalho (a pipoca de saquinho para micro-ondas é uma boa opção). Sem dúvida será um bom momento de descontração;

Goji Berry

Atua na manutenção do organismo como um todo e suas funções energéticas, pois os antioxidantes muito presentes fazem uma limpeza das toxinas.

Agora que já temos uma grande amostra do que consumir, vamos prestar atenção aos vilões, aqueles que sugam a nossa energia?

Diminua bastante ou evite ingerir álcool, doces, frituras, corantes e conservantes. Todos atrapalham o processo digestivo e favorecem o acúmulo de toxinas, assim prejudicando os mecanismos energéticos e gerando o efeito contrário: **CANSAÇO**.

Não poderíamos deixar de falar sobre o café. Geralmente, é o primeiro recurso que as pessoas utilizam quando precisam despertar, manter-se acordadas ou de uma dose extra de energia.

O café é um estimulante cerebral e por esta razão requer cuidados. Ao consumi-lo em excesso, o que é muito comum, cria-se uma dependência de cafeína para obter aquela energia habitual. Isso tudo acaba gerando também diversos desequilíbrios à saúde.

Como você deseja ser visto e reconhecido por todos?

A irmã esportista e aventureira?

O pai cheio de vitalidade?

A mãe criativa que inventa as brincadeiras mais legais?

O colaborador que traz soluções inovadoras?

A amiga vibrante e contagiante?

Ou apenas o colega apagado que critica todas as ideias da equipe e procura ficar na mesmice?

O ânimo e a mentalidade ativa passam também por saber utilizar os combustíveis mais adequados à mesa. Você não abastece o carro ou a moto em qualquer posto ou contrata um plano de dados ruim para que os seus equipamentos não tenham bom desempenho, certo?

Não se esqueça também dos conselhos que nunca nos cansamos de repetir: sono de qualidade, hidratação e atividades que estimulem o corpo e a mente.

Assim, a manutenção de sua energia estará completa.

Entenda os benefícios e as armadilhas do que está sendo ingerido.

Desafie o seu paladar com consciência, sabendo tirar proveito dos alimentos como remédios naturais. Dentes à obra e energia lá para cima!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora