

Nutrição – qual é o seu perfil?



E é importante identificá-lo para entender como lidamos com o nosso corpo.

Perfil Armado: é aquela pessoa rápida em garantir: “eu nunca saio da linha!”

Aí, basta conversar um pouco e percebemos que hoje comeu um pequeno quindim, ontem um pastelzinho porque a vizinha fez – mas foi só um. E dois dias antes, rendeu-se com uma amiga a um cafezinho com chantilly.

Mas ela acredita que pode – porque segue diariamente uma alimentação saudável e uma “exceção” não vai estragar seu perfil nutricional.

E se esquece que a “exceção” está ocorrendo todos os dias.

Se você se encontrou nesse contexto, comece a anotar tudo o que come – como um diário alimentar. Assim, você tem maior controle sobre seu cardápio diário e pode, você mesma, fazer

pequenos ajustes.

Perfil Neurado: cada vez mais comum: a pessoa que entra em um restaurante e pede uma água de coco com a embalagem para analisar o rótulo.

Para fazer o pedido começa a “cruzar” as combinações de um prato com outro para atingir as calorias que deseja.

Se você está nessa de estudar sobre rótulos e todos os alimentos que causam celulite, cuidado.

De verdade? Se é pra sofrer tanto, é melhor fazer o almoço ou jantar em casa (com todas as suas comidinhas especiais e outras) e receber a família ou os amigos.

Perfil do Filósofo – ele quer tem um *fundamento teórico* para seguir aquela dieta ou ficar adepto da um alimento em específico.

Leu no primeiro *post* do dia na internet que a alga faz bem para a pele, combate a celulite e é um alimento rico em proteína e assim por diante.

E sai por aí divulgando a dieta da alga.

Fotografa todas as suas refeições, escreve textos com benefícios da alga e defende de unhas e dentes a base dessa dieta.

Mas, assim que surge uma moda nova ele esquece a pobre alga e passa a usar o que for a bola da vez...

A alga até é sim um excelente alimento, mas pode fazer parte da composição do seu cardápio de rotina mas não virar o astro rei dele.

O perfil Fit Express – ela tem pressa e adere a todas as novidades e drogas: de laxantes a barrinhas novas, injeções... Adora saber de uma novidade e se joga com gosto em todas.

Basicamente quer um pequeno milagre, e de preferencia sem dor...
l

Muita calma e sempre – sempre mesmo – questione esse tipo de novidade. Consulte um especialista que vai te dar o quadro real para, aí sim, você escolher se quer aderir ou não

O perfil Mediador: aqui há equilíbrio. Ele mantém durante a semana uma rotina com alimentação saudável com o consumo de frutas, verduras, legumes, adequado e água em abundância.

Isso lhe permite uma saída bacana no final de semana, e fazer uma programação com os amigos e família, sem muita culpa.

Mas, não comete exageros de quantidades e pode se permitir uma massa, um pedacinho de torta doce e até mesmo um cachorro quente.

Porque para ele, o importante é ser feliz com saúde não é ter a barriga trincada, um corpo todo torneado. Esse é o comportamento ideal e o que melhores resultados apresenta a longo prazo – provando que o equilíbrio é necessário.