



# MUDANÇAS PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Textos Técnicos/Didáticos  
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO  
DE MINAS

AQUI O TREM  
PROSPERA.

Não há mágica e receitas milagrosas para uma vida com mais bem-estar e saúde. São necessárias mudanças de hábito, começando pela alimentação e exercícios físicos. Pode ser algo não tão simples e nem tão fácil. Porém, é uma conquista diária que, com o passar o tempo, torna-se mais prazerosa e recompensadora. Um desafio lançado!

Para mudar um comportamento e deixar velhos costumes, é importante que haja planejamento da rotina, dedicação e persistência.



**Manter uma alimentação equilibrada e uma rotina de exercícios físicos proporcionam melhorias na qualidade de vida e sensação de bem-estar físico, mental, emocional e psicológico. São fatores de proteção contra doenças, ajudam a diminuir a ansiedade e estresse e aumentam a disposição e as funções do cérebro.**



**Seja gentil com você!**

## Confira as dicas da Cemig de mudanças para hábitos saudáveis:

### Alimentação



Procure comer devagar e mastigar bem, sem distrações como televisão e uso de celular, sentindo o sabor e a textura dos alimentos. Desta forma, seu corpo percebe a ingestão dos alimentos e controla a sensação de saciedade e, consequentemente, o apetite.



Evite passar muito tempo sem comer. Faça, pelo menos, três grandes refeições por dia e pequenos lanches entre elas (coma uma fruta, por exemplo!).



Dê preferência por comidas caseiras, preparadas em casa.



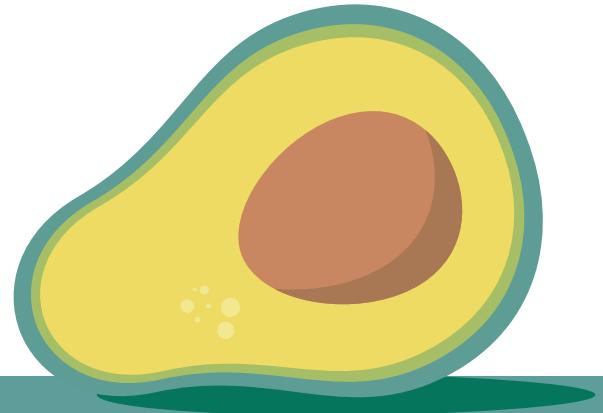
“Descasque mais e desembale menos” e evite produtos industrializados, como por exemplo salame, salsicha, salgadinhos, refrigerantes, chocolates, balas e biscoitos recheados.



Use pouco sal no preparo dos alimentos e dê preferência por temperos como alho, cebola e ervas frescas ou secas.



Aumente o seu consumo de legumes, verduras e frutas. Quanto mais colorido o prato, melhor.



Dê preferência por comprar alimentos em feiras, diretamente dos agricultores. Nesses locais você vai encontrar frutas, verduras e legumes da estação, mais baratos e nutritivos.



Evite beber líquidos durante a refeição, pois pode atrapalhar a digestão.



Evite colocar açúcar no café e nos sucos.



Ah! Evite tomar muito café ao longo do dia, especialmente a partir do final da tarde, pois pode afetar a qualidade do seu sono.



Beba água ao longo do dia entre as refeições. A hidratação filtra e dilui as toxinas do seu corpo, melhora o funcionamento do organismo e ajuda a prevenir doenças.



Diminua o consumo de álcool. Evite bebidas alcoólicas em excesso e após um dia de trabalho intenso.



## Exercícios físicos

**Se liga! Os exercícios físicos são os movimentos que realizamos com o corpo com frequência, duração e intensidade de modo planejado.**



Busque incluir regularmente um exercício físico no seu dia a dia. Você pode começar com uma frequência de três vezes por semana e, aos poucos, aumentar para estabelecer uma rotina diária. Para isso, faça um planejamento!



Permita-se experimentar diferentes exercícios para encontrar algo que você tenha mais afinidade: caminhada, corrida, futebol, vôlei, musculação, boxe e outras lutas, pedalar, nadar...



Atenção, pois é seu cérebro pode te sabotar! Mantenha a regularidade dos seus exercícios físicos mesmo em dias de chuva, frio, calor preguiça. Após realizar o exercício, provavelmente você sentirá orgulho de si mesmo.



Não desanime e desista logo no primeiro mês. Os resultados de bem-estar aparecem em longo prazo.

