

















Estilo de Vida Alimentar

Segundo a **Naturopatia** a alimentação deve assentar em alguns princípios base de modo a que os alimentos cumpram a sua função - nutrir as nossas células de modo a que estas não adoeçam. Seguem-se algumas sugestões de carácter geral:

-  Escolha alimentos (vegetais e animais) de origem verdadeiramente biológica e orgânica (*os que "o vizinho" dá costumam ser a melhor opção*).
-  Opte por formas mais saudáveis de cozinhar os alimentos: crus (para os aparelhos digestivos "mais fortes"), escaldados, cozidos a vapor, refugados em água com a cebola e/ou alho e/ou gengibre e/ou alho francês adicionando azeite somente aquando dos legumes amolecidos, saltear em (opção à fritura) de preferência em óleos resistentes à temperatura - cocô ou azeite.
-  Cozinhe com sal integral/marinho eliminando o sal refinado.
-  Não aqueça nem cozinhe no micro-ondas!
-  Tente que o seu prato tenha pelo menos 3 cores, e que metade deste seja composto por legumes, crus ou cozinhados.
-  Integre alimentos "diferentes" na sua dieta alimentar: algas, sementes variadas, maca, camu-camu, bagas, entre outros.
-  Utilize ervas aromáticas (coentros, salsa, cebolinho, hortelã, manjeriço, alecrim, orégãos etc.) em cru e rebentos (de soja, de brócolos, de alfalfa, de rabanete, etc.) também em cru.
-  Faça uso de especiarias: açafrão, canela, pimenta, gengibre (fresco), noz-moscada, etc. de acordo com a sua sensibilidade estomacal.
-  Varie as suas refeições (mesmo as do pequeno-almoço e lanches!).
-  Coma devagar. Técnicas como contar até trinta (antes da próxima garfada), comer com pauzinhos ou pousar os talheres, poderão ajudar.
-  Opte por não beber nada com as refeições, ou se para si for difícil, então acompanhe com chá (sem açúcar!).
-  Faça das suas refeições momentos de prazer e descontração!
-  Reserve os doces, as sobremesas e a charcutarias para festas e celebrações.
-  Não consuma diariamente: leite (opte por bebidas vegetais) bem como outros lácteos, carne vermelha (opte por carnes brancas, peixe e vegetariano) e farinhas refinadas (opte por cereais integrais).
-  A fruta (de preferência da época) deverá ser comida fora das refeições. Nos sumos de frutas colocar apenas 1 fruta. (Refrigerantes, sumos empacotados e ice tea não são sequer considerados!)
-  Somos cerca de 80% feitos de água - bebe-a!

Bom Apetite!

Cátia Antunes • Telefone: +351 21 4414576 • info@catiaantunes.pt