

**COMO MANTER UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM
VIAGENS E
RESTAURANTES**



Sumário

Vá a Pé	4
Não Perca o Foco	4
Compre seus Próprios Alimentos	5
Fique de Olho no Horário das Refeições	6
Pegue Leve nas Bebidas Alcoólicas.....	7
Deve Cortar os Carboidratos?.....	8
Observe Muito Bem o Cardápio do Restaurante	9
Não Abandone a Salada	10
Monte um Prato Equilibrado	11
Deixe de Comer Tudo Sem Pensar	12
Entenda Como Cada Receita é Feita.....	12
Fuja do Excesso de Molhos e Temperos Artificiais	13
Cuidado com as Bebidas Durante as Refeições	14
Escolha entre a Entrada ou a Sobremesa.....	14

Quando você está com foco total na alimentação saudável e o período de férias chega, novos desafios podem surgir. Sem dúvida, manter-se no seu planejamento alimentar habitual é difícil. Porém, não dá pra colocar tudo a perder e desencanar totalmente.

Você pode acabar perdendo tudo aquilo que já evoluiu, todos aqueles hábitos que você conseguiu modificar. Parece que quando nos desligamos totalmente em uma viagem e perdemos nossa rotina saudável, parece impossível de retomar depois. Isto também acontece com você?

Você tem viagem marcada e a preocupação é como manter o foco da dieta saudável sem perder tudo aquilo que já conquistou? Fique tranquila. Este guia tem dicas importantes para manter hábitos saudáveis em viagens ou momentos especiais indo à restaurantes. Leia e releia sempre que necessitar.

Vá a Pé

Quem vai viajar acaba comendo um pouco a mais, é inevitável. Você nem deveria evitar muito, já que a gastronomia também faz parte do lugar. Portanto, conheça suas comidas típicas, coma, mas siga algumas dicas para evitar que estes excessos prejudiquem sua saúde.

- Uma dica interessante é fazer caminhadas diárias ou outros exercícios. Não que o hábito de fazer exercícios para compensar o que comeu a mais esteja correto. Não está e você não deve estimular este tipo de ação. Porém, uma dica para manter-se em ação e com vitalidade e bem-estar é se movimentar mais.

Então, procure ir a pé àquele restaurante ou aquele passeio. Busque atividades que você pode se mexer, seja dançar, caminhar, enfim. Nada de ficar totalmente parado. Aproveite para caminhar, conhecer o local e até pessoas de lá.

Não Perca o Foco

Não é porque você está no meio de uma viagem ou de um almoço ou jantar com amigos que você precisa perder totalmente o foco.

Durante a viagem, ou a refeição, tentações irão surgir. Não se perca no meio de tantos estímulos. Na hora de colocar comida no prato, e na boca, esteja consciente e tenha em mente do que precisa.

Se você fizer escolhas de forma mais consciente, provavelmente não vai se arrepender depois, nem sentir culpa. Aliás, esqueça esta palavra. Você não precisa se culpar de nada.

Lembre porque começou a reeducação alimentar e tenha isto como foco. Desta forma, você até pode experimentar coisas diferentes. Porém, vai fazer escolhas mais sábias e saudáveis.

Compre seus Próprios Alimentos

Outra dica maravilhosa para viagens é comprar seus próprios alimentos. Não importa se vai ficar em hotel ou alugou uma casa com amigos ou familiares. É sempre bom ter alguns alimentos saudáveis, que você gosta, por perto.

Assim, você não abandona totalmente seu planejamento e rotina. Além disso, explorar mercados e feiras locais é uma delícia e você ainda pode aproveitar para conhecer alimentos saudáveis daquele local.

Você também pode usar estas dicas, sem exagero, nos restaurantes. Sabe como? Por exemplo, você já descobriu que tem um tipo de molho shoyu que é menos artificial e não te faz mal, então pode levar seu potinho para o japonês.

Levar ainda um potinho com chia ou alguma semente saudável para complementar alguma salada ou refeição também é uma possibilidade. Tenha bom senso e não faça isto, caso o restaurante já venda estes alimentos. Outra possibilidade, comprou aquele adoçante natural maravilhoso que jamais vai encontrar nos restaurantes? Ande com uns sachês no bolso.

Fique de Olho no Horário das Refeições

Um dos grandes problemas em viagens quanto à rotina alimentar é o horário das refeições. Muitas vezes, acabamos pulando o almoço e ficamos petiscando a tarde toda. E sabe qual vai ser o resultado disto? Vai acabar comendo um monte de porcaria que não quer e se sentir mal.

Não precisa ser extremamente pontual e até chato com horários. Contudo, não pule refeições e procure manter, mais ou menos, os horários que você come. Assim, você evita de ficar morrendo de

fome, o que conseqüentemente causa ataques inesperados à
• comidas que você nem deseja.

Pegue Leve nas Bebidas Alcoólicas

As bebidas alcoólicas fazem parte das viagens e das reuniões sociais. Mas, podem ser a grande causa de muitos enfiarem o pé na jaca!

• Tenha cuidado para não passar dos limites. Você pode beber sua cervejinha ou aquele drink que tanto ama. E é claro, que deve aproveitar para conhecer alguma bebida típica do lugar que está. É só não exagerar.

Os malefícios causados pelo excesso do álcool incluem inchaço, excesso de peso, má circulação, aumento da pressão arterial e irritação no estômago e intestino. Além disto, se você beber muito, provavelmente vai querer comer algo bem fora do padrão depois. Algo especialmente rico em carboidrato, e talvez bem gorduroso. Isto porque o cérebro pede por glicose e já não estamos mais aptos
• para escolher bem, já que a bebida afeta nossa tomada de decisões.

Beba, aproveite, mas siga aquelas dicas básicas de comer antes e

- tomar água entre as refeições.

Deve Cortar os Carboidratos?

Muita gente pensa que uma opção fácil para emagrecer é não ingerir carboidratos durante a noite. Na verdade, isto não tem muito sentido. Tanto faz o horário que você vai consumir os

- carboidratos, o que importa é não ultrapassar a quantidade que deve comer deste nutriente por dia.

Então, se na hora de jantar, você já passou o dia todo comendo doces, bolos e pãezinhos, você pode sim tirar o arroz, pão, batata, enfim, o carboidrato do prato neste momento. Procure acompanhamentos à base de saladas, legumes. Você também pode pular a sobremesa.

Contudo, não faz tanto sentido ficar se privando do carboidrato à noite, ou mesmo no café da manhã, se isto vai te gerar fome mais tarde ou ainda você vai sentir mais fraqueza e cansaço.

De nada adianta cortar carboidratos à noite, mas comer um monte de porcaria. Busque por alimentos mais saudáveis sempre dentro

- das opções que você tiver no momento. Nem sempre o melhor é cortar o carboidrato, se isto for gerar compulsão depois.

Lembre-se de metas reais. Se você prometer para si mesmo que vai jantar salada e não conseguir, vai se frustrar e acabar se auto sabotando para comer bem mais. Esteja consciente das suas decisões e seja realista. Sem neuras, experimente o que deseja.

Observe Muito Bem o Cardápio do Restaurante

Leia todo o cardápio do restaurante para saber quais são todas as opções oferecidas. Assim, você pode fazer escolhas melhores. Tenha calma e avalie o que é mais saudável. Especialmente se tiver viajando, peça pratos com ingredientes regionais. Opte pelos mais saudáveis. Explore frutas, peixes, legumes, folhas, aves e carnes vermelhas diferentes do que costuma comer.

Se tiver pânico de experimentar alimentos novos, tudo bem. Confie e vá no que já conhece e gosta. Porém, evite as preparações fritas, evitando também molhos densos à base de queijo. Prefira sempre cozidos, além de alimentos crus, se confiar na higiene local.

Quando se está comendo fora, principalmente em um restaurante por quilo, ou naquele tempo corrido do trabalho, é normal não prestarmos atenção no que o local está servindo. Mas, para se manter dentro da dieta mesmo comendo fora, é importante ficar de olho ao cardápio do restaurante. Veja tudo o que está sendo servido e monte seu cardápio mental, assim você não monta uma combinação que pode causar ganho de peso.

Não Abandone a Salada

Um dos piores hábitos que você pode ter em viagens ou em restaurantes é abandonar a salada. Não pule essa parte importante da refeição, há menos que você esteja comendo bastante vegetais crus, ou ainda, cozidos, mas sem muitos processos e ingredientes.

É normal que quando chegamos para comer com muita fome optamos por pratos mais energéticos, ou seja, com mais gordura e carboidrato. Fritura, pão, macarrão, lasanha, batata frita e assada, salada de maionese, fritura e empanado, tudo no mesmo prato.

Para fugir deste costume, o ideal aqui é sempre pedir a salada antes. Se estiver num restaurante que você mesmo se serve de salada, faça um belo prato com muitas folhas e legumes, proteínas

magras. Os alimentos da família do feijão também rendem boas

- saladas que dão saciedade e tem proteínas e fibras, além de um pouquinho de carboidrato. É saudável e nutritivo. Então, você já pode pensar melhor sobre as outras refeições.

Monte um Prato Equilibrado

Por mais que todo mundo já saiba como montar um prato, quando a gente chega num restaurante com fome ou tá viajando, esquece de tudo. Então, lembre-se de comer:

- verduras e legumes crus e cozidos,
- proteínas magras, que podem ser sementes mais grãos integrais e feijões, ou carnes aves e peixes, cozidas ou assadas e grelhadas.
- uma fonte de carboidrato

Equilibre o prato, escolhendo uma opção de cada. Sendo assim, mesmo que você comer aquele prato típico maravilhoso, você encaixa no lugar do prato que ele deve ser e pronto. Por exemplo, escolheu uma picanha na brasa? Tudo bem, mas coma os vegetais crus e cozidos e apenas uma fonte de carboidrato.

A escolha foi a lasanha? Se ela não tiver proteína em carnes do molho ou ainda o presunto, é bom escolher mais uma proteína. E não esqueça da salada. Os vegetais podem aparecer no recheio da

lasanha que tenha espinafre, brócolis, tomate, ou ainda, peça a parte.

Deixe de Comer Tudo Sem Pensar

Quem vai comer em um restaurante, principalmente naqueles que é para se servir à vontade ou ainda por quilo, é possível que o prato seja exageradamente grande. Por outro lado, nos restaurantes à la carte, também é possível pedir muita comida e fazer um prato enorme.

Isto porque é normal a vontade de experimentar tudo o que há por ali. Mas, pense bem. Nem tudo vale à pena. Busque fazer um prato equilibrado, sem pegar tudo que quiser. E ainda, pense bem no que quer experimentar de verdade. Vá no que é mais típico do lugar, pratos que são a especialidade, e mais importante, o que você curte comer. Muita coisa pode ser deixada de lado, porque na verdade você nem faz tanta questão. Reflita.

Entenda Como Cada Receita é Feita

Quando estiver em um restaurante, aproveite para saber como é feita a receita. De que forma é preparada? Será assada, empanada e frita, grelhada com molho? Não é vergonha querer saber, pergunte para o garçom ou leia bem o cardápio. Se tiver em um

país diferente, use e abuse do dicionário. Ou até mesmo se não souber de alguma preparação. Se informe.

Dessa forma, você não prejudica a alimentação saudável e o sucesso da sua reeducação alimentar. Não caia em armadilhas. Um caminho interessante é evitar alimentos que tenham aquelas calorias extras como as frituras, os empanados, parmegianas, ou ainda, algo lotado de queijo e molho branco. Quanto mais simples o preparo for, como grelhados, assados ou cozidos, melhor.

Fuja do Excesso de Molhos e Temperos Artificiais

Quando estiver comendo fora, cuidado com os molhos e temperos artificiais em excesso. Na hora de temperar seu prato em restaurantes, tome cuidado com molhos prontos. São uma armadilha, lotados de sal e conservantes, aditivos químicos, que dão dor de cabeça e inchaço.

E ainda, alguns molhos são lotados de creme de leite, açúcar, leite, sódio e sal, manteiga, ou ainda, maionese e queijo. Estes devem ser evitados. Além de ajudar no ganho de peso, eles facilitam a retenção de líquidos e elevam o risco de hipertensão. Por isso, na hora de temperar sua comida, prefira o uso de molhos naturais,

com ervas como o alecrim, limão, azeite, ou ainda, frutas. Um chutney de abacaxi fica ótimo em pratos salgados.

Cuidado com as Bebidas Durante as Refeições

Cuidado com o líquido que você vai beber durante a refeição. Sempre que vamos comer em um restaurante, é normal pedirmos um belo copo de suco, para acompanhar a refeição, não é mesmo? No entanto, isto pode atrapalhar um pouco a digestão, já que dilui o ácido do estômago, além de deixá-lo mais dilatado. Isto faz com que aumente a sensação de estufamento, se for bebida gaseificada, piora.

Porém, se faz questão de uma bebida para acompanhar, ou ainda, se é uma refeição com mais calma, que ficará mais tempo no local, é claro que deve beber algo. Hidrate-se, experimente algo gostoso. Mas, não exagere. Não tome sucos com açúcar ou adoçante, chás e drinks também não, ou pelo menos, o menos possível.

Escolha entre a Entrada ou a Sobremesa

Tente evitar entradas fritas ou sobremesas cheias de açúcar, pois são os pratos que mais fazem a gente sair do nosso planejamento,

em geral. Além de provocar o ganho de peso, podem aumentar a

- chance, ou ainda, agravar, doenças como diabetes e hipertensão, além de endometriose, artrites e até acne.

