

COMER VÁRIAS

VEZES AO DIA

ENGORDA???

Ao contrário do que muita gente pensa comer a cada três ou quatro horas com uma quantidade pequena de alimentos dá mais saciedade e estimula o metabolismo. Por isso, este hábito alimentar favorece ao **EMAGRECIMENTO**.

Ficar muitas horas sem comer pode comprometer o equilíbrio do seu organismo, além de aumentar o seu apetite na próxima refeição. Por isso, faça pequenos lanches saudáveis entre o café da manhã, o almoço e o jantar.

É importante também sempre estabelecer as refeições que serão feitas e os horários para cada uma delas, evitando assim o hábito de estar sempre "beliscando" algum alimento.

Se alimentar somente duas vezes ao dia dificulta a digestão pela maior quantidade de alimentos ingeridos, exigindo um esforço maior do organismo e um maior fluxo sanguíneo para o processo, sobrecarregando o coração.

O menor número de refeições pode favorecer ainda o aparecimento de doenças, como refluxo gastroesofágico e gastrite devido ao longo período sem a ingestão de alimentos.

**QUANTIDADE NÃO INDICA  
QUALIDADE!** O alimento é o  
combustível do seu corpo e  
cérebro, por isso atenção ao que  
você tem oferecido para a sua  
máquina!