



Se quando acabou as férias e reparou que o seu peso está muito aumentado ou deixou de baixar, o que deve fazer?

Se o peso só aumentou durante o período de descanso, ao voltar à sua rotina deve restringir as calorias em função do aumento que teve. Ou seja, se o aumento foi de um a dois quilos, acredito que os cuidados que referi anteriormente, associados ao consumo mínimo das quantidades diárias que são necessárias ao seu organismo, o seu peso deverá voltar ao normal.

Caso o aumento tenha sido excessivo, podemos ter maior dificuldade em obter os resultados só com estes cuidados básicos.