



Nutrição Personalizada



Como já observamos, Portugal está a caminhar em busca de respostas e soluções que contribuam positivamente para a nossa saúde.

E nós? Qual será o nosso papel?

Cada um de nós, deve procurar obter conhecimentos e respostas fidedignas, personalizadas e precisas. Daí ser tão difícil encontrar uma dieta milagrosa porque cada indivíduo é único e com rotinas diárias diferentes.

Vários pontos nos fazem seres distintos uns dos outros: a genética, o metabolismo, a personalidade, o ambiente e a atividade física. Estes fatores já estão diagnosticados, outros, provavelmente, estarão por descobrir.

Se todos estes parâmetros diferem de pessoa para pessoa, é impossível a dieta ser igual. Esta, tem de ser ajustada, melhorada e trabalhada de acordo com o indivíduo em si. Este é um processo de continuidade e ajustes. Por isso ser impossível a dieta milagrosa, contudo, cada um de nós deve tentar lutar e melhorar a sua qualidade de vida.