



Vamos ficar em casa?

Ficar em casa todo o dia normalmente é sinónimo de menor actividade física e maior desorganização alimentar.

Existe a tentação de abrir o frigorífico e/ ou armários, várias vezes ao dia, podendo resultar no excesso de ingestão de alimentos saudáveis e não saudáveis.

Ao longo do dia, vamos conseguindo lutar contra este impulso, no entanto, esta luta leva-nos a um desgaste de tal forma que pode chegar a criar mais ansiedade. Quando estamos de folga necessitamos exactamente do oposto, de descontraír.