



Vamos sair de casa para passear?

A maioria das pessoas tem consciência que este comportamento é o mais saudável, quer do ponto de vista físico, quer psicológico, e do ponto de vista alimentar?

Nós sabemos que quando saímos de casa as tentações alimentares aumentam: comer no restaurante; lanchar na pastelaria; comer um gelado...

Na minha opinião, o impulso de comer que surge quando estamos em casa é pior do que as tentações alimentares durante o passeio.

Para não cair em tentação, em alternativa, podemos sempre levar connosco: água; 1 peça de fruta; 1 iogurte ou até mesmo um pão (de preferência de mistura).

O mais importante é não estarmos muitas horas sem comer.