

Quadros como ansiedade, depressão e estresse demandam do organismo muitos nutrientes. “Manter uma alimentação saudável é essencial para prevenir essas alterações e para não baixar a imunidade e, assim, facilitar o aparecimento de outras doenças”, enfatiza Juliana. Diordia segue a mesma linha de tratamento e alerta: organismo nutrido acorda disposto e feliz, enquanto que o que não tem uma alimentação adequada acorda mal-humorado e cansado.



Alegria no prato

Que tal começar o dia de bom humor? As nutricionistas dão dicas e sugestões rápidas, fáceis e deliciosas para quem deseja se alimentar com saúde e, de quebra, ter um dia mais feliz:



Juliana Bueno

- Faça um mingau de farelo de aveia com uma pitada de canela e cacau em pó.
- Ou, então, amasse uma banana, acrescente farelo de aveia e polvilhe com cacau.
- Outra opção é meio abacate amassado com quinoa em flocos e uma castanha do Brasil.



Diordia Piccoli

- Inclua no seu desjejum frutas e quinoa em flocos.
- No almoço e jantar, tenha pratos coloridos com alimentos integrais e saladas.
- Nos lanches troque os salgados e bolachinhas por frutas e lembre-se da banana, que pode ser misturada com cacau, por exemplo. Além disso, beba água.