

Porque devemos ter uma alimenta o mais saudável?

Todos sabemos que ter uma dieta com alimentos ricos em nutrientes, vitaminas e minerais que são benéficos ao nosso organismo, faz com que tenhamos uma vida melhor, mais saudável, mais longa e livre de doenças. Adicionando a isso a prática de exercícios físicos e o abandono de vícios que fazem muito mal como o cigarro e a bebida, teremos uma vida muito mais feliz. Porém, quando se fala de vida mais saudável, logo pensa-se em alimenta o saudável. O problema aqui é conseguir mudar nossos hábitos alimentares para que se tornem mais saudáveis, e que a dieta consiga suprir nossas necessidades diárias sem excessos porém sem passar fome. A resistência   mudança sempre existe. As pessoas estão acostumadas com seus hábitos normais, não querem mudar isso e se precisarem podem apenas ir a um médico e sair de l  com uma receita de remédios que ajudarão no desconforto ou doença que a pessoa está sentindo, sem precisar sequer pensar em mudar seus hábitos para algo mais saudável, sem sequer lembrar que se seus hábitos fossem mais saudáveis não precisaria procurar um médico para encontrar a cura de alguma moléstia pois essa não existiria, pois seria prevenida através da ingestão de alimentos corretos e da prática de atividades físicas. O grande problema disso é conseguirmos mudar os hábitos para algo melhor. Seguir algumas dicas como fazer as mudanças gradualmente, sem ser drástico, comer porões variadas e moderadas várias vezes ao dia também ajudam a fazer as mudanças sem ficarmos privados de nada e sem passar fome, que aliás não é a inten o. Outra dica importante é conhecer os alimentos que se consome durante o dia, ou seja, saber quais os nutrientes e benefícios que cada um deles podem fazer ao organismo. Não é preciso cortar nenhum alimento de sua dieta, o que é importante é comer de tudo, porém em quantidades moderadas, sem exageros. Tenha em mente que a mudança para uma alimenta o saudável equivale a uma vida com mais saúde, mais longevidade, mais qualidade e menos doenças e dores.

Sobre o Autor

Para saber mais sobre dicas para [mudar sua alimenta o](#) visite o blog [Alimenta o Saudável](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudáveis, alimentos funcionais e orgânicos e vitaminas e minerais, onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma Alimenta o Saudável.

Source: <http://www.artigopt.com>