Hora de encarar novos hábitos

O período de férias está terminando e nada melhor do que introduzir aqueles novos hábitos que fazemos promessa de iniciar todo começo de ano. Aquela atividade física que acabou ficando para segundo plano, pois, às vezes, não a colocamos na lista de prioridades e nem sempre damos o devido valor.

Certo dia, fui questionada por um conhecido sobre o que ele poderia comer de alimentos com fibras. A primeira coisa que me veio à cabeça foi frutas, pois diariamente as consumo, mas me assustei, pois ele não tinha esse hábito. Temos uma variedade de frutas, podemos escolher, diversificar, então me espanta saber que alguém não as consome. O que está em jogo é nossa saúde e as nossas escolhas estão diretamente ligadas à ela, pois o que comemos hoje pode refletir positivamente lá na frente, assim como negativamente, dependendo da escolha. Então, sim, é de suma importância você estar ciente do que está ingerido, produtos de boa referência, bem refrigerados, armazenados de forma adequada, produtos frescos.

A Nutrição entrou na minha vida de forma curiosa: para saber o poder que os alimentos têm em nosso organismo e também pelo interesse nos esportes desde cedo. Os alimentos transformam os nossos corpos, tudo depende das nossas escolhas. Então, a mudança tem que vir de dentro de você, de novos hábitos, da prática de um esporte. Se cuidar é vida, temos que nos dar conta que devemos cuidar da nossa saúde enquanto temos saúde e não esperar adoecer para iniciar algo que nunca fizemos.

Juliana Birk

Acadêmica de Nutrição

Edição nº 15 - Fev/Mar 2018

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse **zmultieditora.com.br** para ver outros conteúdos.