

## 10 Dicas práticas para um estilo de vida mais saudável em tempo de isolamento social



**Planeie as refeições** com alguma antecedência incluindo alimentos que façam parte de um plano alimentar saudável. Planeie igualmente as refeições intercalares, como lanches da manhã e tarde; assim pode evitar episódios de ingestão compulsiva.



**Mantenha-se hidratado bebendo água.** Evite as bebidas açucaradas e as bebidas alcoólicas.



**Limite o consumo dos alimentos mais densamente energéticos a um dia/ocasião** e privilegie as opções menos industrializadas, como por exemplo um bolo ou biscoitos feitos em casa, envolvendo se possível, a família.



Tenha atenção à quantidade de alimentos consumida. O **controlo das porções** é uma das medidas mais preconizadas no controlo da ingestão calórica diária e consequentemente do peso corporal. Após uma refeição deve sentir-se saciado, mas não deve ter a sensação de que “comeu de mais”.



Não faça refeições “a correr”, isto permitirá **controlar melhor o que come**, dando atenção aos sinais internos de saciação, a ter uma maior consciência do que ingere e a ter um maior prazer na refeição.



**Evite períodos prolongados sem comer.** Fazer cerca de 5-6 refeições diárias estruturadas é uma boa estratégia para controlar o apetite ao longo do dia, dando primazia a uma maior ingestão alimentar na primeira parte do dia, e diminuindo a quantidade consumida ao final do dia. A ceia poderá ser dispensável.



**Faça pausas ativas curtas durante o dia.** Mantenha-se ativo em casa, seja com tarefas domésticas ou atividades de lazer. Cuide das plantas, faça limpezas, dance ou faça brincadeiras ativas com as crianças..., mas aproveite para se divertir!



Faça **exercício regularmente.** Aproveite para conseguir praticar diariamente 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a intensa. Nas crianças e adolescentes, o tempo deverá ser de pelo menos 60 minutos por dia.



Assegure uma boa **higiene do sono**, mantendo horários regulares de deitar e levantar ao longo da semana (incluindo ao fim-de-semana), não use ecrãs antes da hora de dormir e crie uma rotina de relaxamento previamente à hora de deitar.



**Controle o seu peso** e esteja atento aos sinais menos positivos relacionados com a sua saúde.