

Janeiro, 2023

Nutricionista
Andreia Bauermann
CRN 4 19101385



REMO BRASIL

COMECE BEM 2023!

ALIMENTAÇÃO

A nutrição é um cuidado importante para a saúde e um dos pilares para o bom desempenho no esporte, por isso, não deixe de cuidar do que você come no dia a dia e nos finais de semana. Faça boas escolhas, prefira alimentos nutritivos, integrais, pouco processados (desembale menos e descasque mais!). Atente ao modo como você tem feito as refeições e de prioridade para que esse momento seja sem distrações - em um lugar agradável, limpo, sem televisão ou uso do celular.

SONO

Para dormir bem, veja como pequenos ajustes podem te ajudar: estabeleça horários para dormir e acordar, o sono deve ser uma prioridade no dia a dia - e nos finais de semana - mantenha a rotina, se necessário faça um pequeno cochilo ao longo do dia. O ambiente que você dorme, o quarto precisa ser adequado para a promoção do sono, pouca ou nenhuma iluminação (esconda inclusive aquela luz pequena da televisão, por exemplo), desligar os aparelhos que possam causar ruídos e ajustar a temperatura de forma agradável. Antes de se deitar, procure antecipar e impedir situações que possam atrapalhar seu descanso, converse com quem mora com você para diminuir os ruídos após certo horário e se for preciso, use tampões de ouvido. Evite o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, como celular, tablet, televisão e computador, que podem interferir no sono, estimulando o cérebro a ficar desperto.

DEFINA SEU OBJETIVO

Mudar a rotina e os hábitos aos poucos é o segredo para o sucesso. “Ano novo, vida nova”, não funciona se exige mudanças da noite para o dia, tentando começar a fazer tudo ao mesmo tempo. Resultado? Passado alguns dias e algumas falhas diárias, acabamos desistindo. Portanto, este ano, estabeleça metas, faça escolhas e decida começar a mudar o que for mais urgente - um passo de cada vez!