



## DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

### COMO EVITAR SENSÇÃO DE **ESTUFAMENTO** APÓS COMER?



Pequenas mudanças nos seus hábitos alimentares podem ajudar a prevenir esse desconforto. Confira essas dicas para uma digestão mais leve e tranquila!

- **Coma devagar e mastigue bem:** A mastigação adequada facilita a digestão e reduz a ingestão de ar, prevenindo a sensação de inchaço.
- **Evite líquidos em excesso durante as refeições:** Prefira beber água 30 minutos antes ou depois de comer, em vez de grandes quantidades durante as refeições.
- **Reduza alimentos gordurosos e ultraprocessados:** Esses alimentos podem retardar a digestão e causar desconforto. Priorize opções frescas e naturais.
- **Controle o tamanho das porções:** Comer em excesso sobrecarrega o sistema digestivo. Sirva porções menores e, se necessário, repita com moderação.
- **Evite conversar muito enquanto come:** Falar durante a refeição pode aumentar a ingestão de ar, contribuindo para o inchaço.
- **Inclua fibras na dieta, mas com equilíbrio:** As fibras ajudam no trânsito intestinal, mas um consumo exagerado, especialmente de forma repentina, pode causar gases.
- **Movimente-se após as refeições:** Uma caminhada leve após comer ajuda na digestão e reduz a sensação de peso no estômago.

Preste atenção ao seu corpo durante as refeições. **Comer com calma e de forma consciente é essencial para o bem-estar.** Cuide de você com escolhas saudáveis e equilíbrio!