



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

COMO MONTAR UM CAFÉ DA MANHÃ **EQUILIBRADO**



Muitas pessoas ignoram o café da manhã, mas ele é essencial para fornecer energia ao corpo, melhorar o foco e ajudar no controle do peso. Quer começar o dia com mais disposição e saúde? Veja como montar um café da manhã equilibrado!

1) Por que não pular o café da manhã?

- **Energia e disposição:** Após o jejum noturno, o café da manhã ajuda a reabastecer os estoques de energia e nutrientes, especialmente glicose, essencial para o funcionamento do cérebro e dos músculos.
- **Melhora o foco:** Ativa o metabolismo, incentivando o corpo a queimar calorias ao longo do dia.
- **Manutenção da massa muscular:** Ao pular o café da manhã, o corpo pode entrar em estado de catabolismo (quebra de massa muscular para obter energia). Uma refeição matinal rica em proteínas contribui para a preservação muscular e a recuperação.
- **Desempenho físico e mental:** Pular o café da manhã pode levar ao cansaço, dificuldade de concentração e menor produtividade. Um café da manhã equilibrado melhora a capacidade cognitiva e física.
- **Controla o apetite:** Essa refeição ajuda a regular os hormônios da fome, como grelina e leptina, diminuindo a compulsão alimentar ao longo do dia e evitando excessos em outras refeições.
- **Metabolismo ativo:** Um café da manhã equilibrado ajuda a manter o metabolismo funcionando de forma regular. Pular essa refeição pode causar picos de fome e queda de energia, dificultando o ganho de massa ou a manutenção do peso.

2) Como montar um café da manhã equilibrado:

- **Carboidratos complexos:** Pães integrais, aveia, tapioca ou granola sem açúcar. Fornecem energia de forma gradual.
- **Proteínas:** Ovos, iogurte natural, queijo branco, cottage ou tofu. Ajudam na saciedade e manutenção da massa muscular.
- **Gorduras boas:** Abacate, pasta de amendoim integral ou castanhas. Essenciais para o cérebro e a saúde cardiovascular.
- **Fibras e vitaminas:** Frutas frescas, sementes de chia ou linhaça. Contribuem para o bom funcionamento do intestino e a saúde geral.
- **Hidratação:** Água, chás ou sucos naturais sem açúcar. Ajuda a repor os líquidos perdidos durante o sono.

3) Sugestões práticas para o café da manhã:

- Tapioca com chia e ovos mexidos.
- Uma vitamina de frutas com aveia e whey protein.
- Pão integral com uma fonte de proteína, como queijo, patê de frango, atum ou ovos.

Dica: O café da manhã não precisa ser complicado! Planeje suas refeições com antecedência para garantir escolhas saudáveis todos os dias.