



DRA. ANA PAULA COSTA
Endocrinologia · Metabologia

Festas de Fim de Ano
O que é realmente “saudável” no Natal?



Está chegando o Natal e, com ele, as festas de fim de ano cheias de encontros especiais com família e amigos, acompanhados de pratos fartos e deliciosos.

Nessa época, surgem muitas dicas de “ceia saudável”, mas nem sempre elas ajudam... algumas até aumentam a culpa e a ansiedade.

Eu quero te convidar a olhar para esse momento de outra forma: sim, é possível ter uma ceia de Natal saudável sem restrições, sem medo e com muito prazer.



DRA. ANA PAULA COSTA
Endocrinologia · Metabologia



A OMS define saúde como bem-estar físico, mental e social. E as festas têm tudo a ver com isso: presença, afeto, tradições e alegria.



E se você exagerar um pouco, tudo bem.
Um dia não muda seu peso - e, se houver alguma
diferença na balança no dia seguinte, normalmente
é só líquido e volume de comida.

O corpo sabe se ajustar.



Como aproveitar a ceia com mais tranquilidade

Respeite sua fome: Não passe o dia todo restringindo. Chegue à ceia com uma fome confortável.

Coma de tudo um pouco: Permita-se experimentar as receitas que você gosta, em porções pequenas e apreciando os sabores



Vá devagar: Comer com presença ajuda a perceber quando repetir e quando parar.

Esqueça as calorias: Contar calorias aumenta a ansiedade e te desconecta do momento.

Escute seu corpo, não a culpa: Culpa não te protege - na verdade, costuma levar a exageros.



Evite dietas restritivas: Elas só aumentam o risco de compulsão e tiram o prazer da ocasião.

Priorize o descanso: Dormir bem regula a fome e melhora suas escolhas ao longo do dia.

Exagerou? Tudo certo...Não precisa compensar, fazer detox ou começar o “projeto verão”.

Apenas volte à sua rotina normalmente.



O Natal é um momento para celebrar,
não para se preocupar com cada garfada.

**Desejo que você viva sua ceia com leveza,
prazer e boas companhias.**



DRA. ANA PAULA COSTA
Endocrinologia • Metabologia

Dra. Silvana Sayuri Takaes

CRN 8640

Nutricionista Clínica, Terapeuta nutricional e
especialista em Comportamento Alimentar!

**Cuidar da saúde do corpo e da mente é
essencial.**

