



Reponha
as energias
fazendo
escolhas
alimentares
saudáveis

Serviço de
Psicologia
HCFMRP-USP

Reponha as energias fazendo escolhas alimentares saudáveis

Uma alimentação equilibrada e saudável ajuda a repor as energias gastas nos momentos de estresse. Frutas, legumes e verduras ajudam a fortalecer seu sistema imunológico e aumentam seu bem-estar e sua disposição.

É comum aliviarmos a tensão emocional com a comida. Converse com suas emoções e procure identificar o que está sentindo. Situações relacionadas ao cotidiano influenciam nas nossas emoções. Lembre-se de diferenciar a fome da vontade de comer.

Um banho relaxante, um cuidado com o corpo, ouvir uma música que alimente sua alma, podem ajudá-lo a controlar suas emoções.

Saboreie sua refeição e concentre-se nela. Afaste-se do celular e outros estímulos que concorram com este momento tão gostoso, que é se alimentar!!

Veja mais sobre como se alimentar bem na pandemia em <https://glo.bo/2z6AN2J>