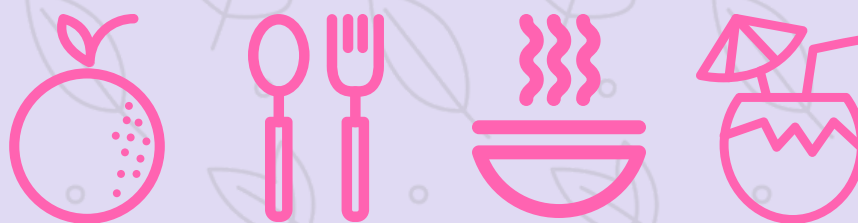


# E-book **flacidez**

Como prevenir e melhorar através  
da alimentação

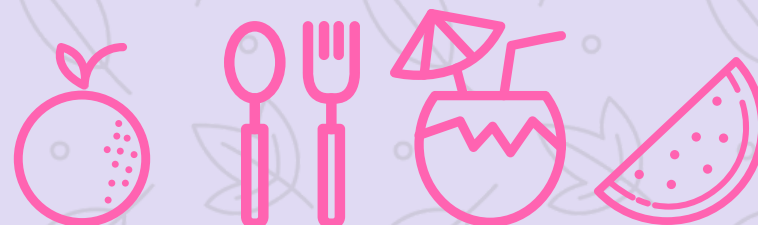


*Nutricionista Jucimara Morais*

# Flacidez e alimentação

A flacidez ocorre pelo enfraquecimento das fibras colágenas e elásticas que sustentam os tecidos do organismo. Pode ocorrer na pele ou na musculatura por diversas causas, como alimentação inadequada, sedentarismo, fumo, envelhecimento, estresse, etc.

Para evitar a flacidez ou ainda melhorar seu aspecto devemos priorizar o melhor aproveitamento de proteínas na alimentação, além do consumo de alimentos fontes de vitaminas A, C e E para estimular a síntese do colágeno.



# Flacidez - Sugestão de cardápio

## Café da manhã:



- Ovos: Fonte de proteínas de alto valor biológico. Consumir ovos logo pela manhã garante um bom aporte de proteínas, dá muita saciedade, além de conter nutrientes essenciais para a saúde e formação de tecidos do corpo.
- Mamão: contém betacaroteno que protege a pele e é precursor da vitamina A no organismo, que estimula produção de colágeno.
- Linhaça moída ou chia: contém ômega-3, ação emoliente e anti-inflamatória.



## Almoço e jantar:

- Folhas variadas: ajudam a saciar e trazem muitos micronutrientes essenciais (vitaminas e minerais)
- Legumes amarelos e verdes: fonte de betacaroteno e magnésio.
- Carnes ou peixes: fonte de proteínas, construção e sustentação de tecidos.

## Lanches:

- Frutas de baixo índice glicêmico + castanhas e nozes: são fonte de vitaminas antioxidantes e boas gorduras que previnem o ressecamento da pele.

Frutas de baixo índice glicêmico: abacate, amora, framboesa, mirtilo, kiwi, melão, nectarina, pêssego, mexerica, mamão



OU

Shake equilibrado:

- Colágeno sem sabor
- Fruta: fonte de antioxidantes
- Leite de coco ou água
- Cacau em pó: antioxidante e rejuvenescedor da pele.



Este é um cardápio qualitativo, elaborado à partir do benefício e função de cada alimento na flacidez. A quantidade de cada alimento varia para cada pessoa. Consulte um nutricionista.



# Dicas adicionais

- Frutas e legumes ricos em vitamina C: camu-camu, acerola (fruta ou polpa congelada sem açúcar), goiaba branca/vermelha, kiwi, laranjas, pimentões (especialmente o amarelo), caju, couve manteiga.



- Caso queira optar por um suplemento de colágeno, procure os que contenham peptídeos bioativos de colágeno, que é mais específico para pele, cabelos, etc. O colágeno vai auxiliar na melhora da hidratação da pele e aumento da elasticidade.

- Pratique exercícios físicos, musculação é especialmente excelente para melhorar o aspecto "maria mole" em algumas partes do corpo que incomoda muitas mulheres. Com persistência, já é possível ver resultados com 3 meses de treinamento.



- Não adicione açúcar ao shake, aprenda a gostar do sabor mais neutro. Açúcar mantém o corpo em estado inflamatório agravando ainda mais as desordens estéticas.

Acompanhe:



nutricionistajucimara



nutricionistajucimara@gmail.com

