

DICAS PARA MANUTENÇÃO DE SEU PESO (APÓS DIETA PARA PERDA DE PESO)

- Evitar alimentos ricos em gordura. Preferir alimentos *low fat*.
- Manter uma vigilância de sua dieta.
- Tomar café da manhã.
- Comer de 3/3h. Há um estudo mostrando que as pessoas que mais mantiveram seu peso após dieta para perda de peso, foram aquelas que mantinham próximo de 3 refeições e 2 lanches por dia.
- Diminuir o consumo alimentar em *fast food*. No mesmo estudo citado acima, quem mais manteve seu peso era quem consumia menos de uma vez por semana alimentos *fast food*.
- Diminuir as horas assistindo TV (< 10h por semana).
- Realizar atividade física regular: 1h de caminhada moderada por dia.
- Compre uma balança, pese-se uma vez por mês, se perceber aumento do seu peso, retorne a uma dieta hipocalórica.

