



Foto Miguel Barreira

28.03.2015 13:43

Conselhos sobre nutrição por Fernando Póvoas

Alimentar-se muitas vezes é dica para perder peso.

Por **Rute Lourenço**

Já imaginou uma dieta em que pudesse comer um quadrado de chocolate por dia, um pastel de nata quando a fome aperta e fast-food duas vezes por mês? Pois bem, não é de todo impossível. Os regimes restritivos fazem, definitivamente, parte do passado e dieta já não é sinónimo de comer apenas folhas de alface até chegar a altura de vestir o biquíni ou os calções de banho.

De acordo com o nutricionista Fernando Póvoas, é possível emagrecer com felicidade e com um menu tão apetitoso como o de quem não se preocupa com as calorias. "As dietas restritivas só funcionam durante um tempo. Por exemplo, para os meus pacientes não há alimentos proibidos. Deve-se comer de tudo com moderação", começa por explicar ao **CM** o médico, acrescentando que o importante é comer várias vezes por dia. "Deve-se fazer cinco a seis refeições e a horas certas. É importante que se coma quando o relógio manda e não quando o estômago pede. Assim, evita-se os exageros".

Para Fernando Póvoas, o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia e é aí que se pode, e deve, comer de tudo um pouco. "Só não aconselho o leite e os cereais, que têm sempre muito açúcar. De resto, pode comer, por exemplo, fruta, iogurtes, nozes ou pão", revela o médico que não restringe a ingestão de hidratos de carbono nas suas dietas. "Só desaconselho à noite".

No fundo, o segredo é comer bem, sem passar fome e até são permitidas algumas extravagâncias. "Se não aguentar, coma um pastel de nata ou um quadrado de chocolate. É preferível do que fazer uma asneira maior".



Não deixe de nos seguir no Facebook.
