

POR TALYTA MACHADO



COMIDA PARA A MENTE

COMO A NUTRIÇÃO PODE
AUXILIAR NA ANSIEDADE



Antes de tudo, deixe
eu me apresentar:
Meu nome é
Talyta Machado, sou
nutricionista em
Brasília, com foco em
saúde e
emagrecimento.

Diariamente lido com situações de ansiedade, e venho cada vez mais estudando sobre como hábitos, comportamentos, rotina, e claro, alimentação, podem influenciar nestes casos.

Decidi então reunir aqui algumas dicas e ensinamentos para você colocar em prática, auxiliando em seu tratamento de ansiedade e melhorando sua qualidade de vida.

Boa leitura.





SEU CICLO E SUA ROTINA

A forma como você lida com seu dia e sua rotina tem impacto direto com seu humor e saúde mental, sabia?

Por exemplo, seu corpo possui um ciclo interno de funcionamento, e um dos pontos mais importantes é respeitar o horário normal de um dia - luz/escuridão. Se oriente por isto. Quando seu corpo recebe luz, ele entende que está de dia, e funciona como tal. O mesmo ocorre na ausência dela, a noite. Seu corpo precisa também da noite e da ausência de luz para funcionar corretamente. Quando há uma desregulação deste ciclo, isto pode causar mais ansiedade.

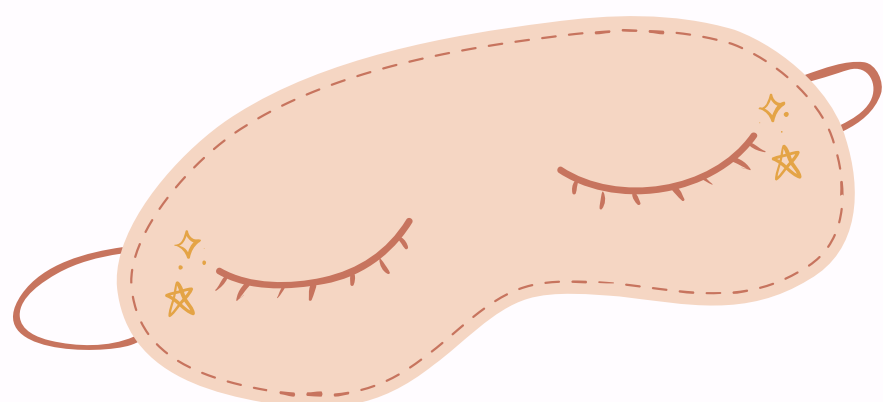
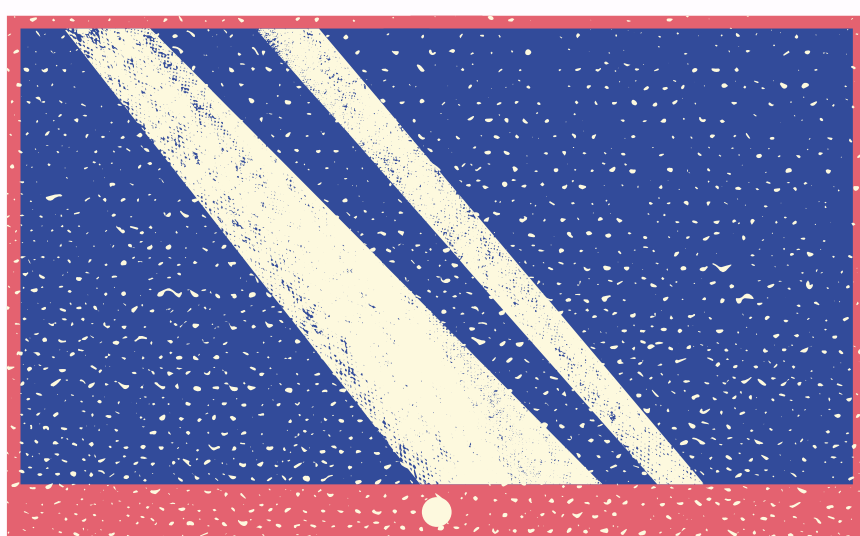




SEU CICLO E SUA ROTINA



Portanto, aqui vão minhas dicas: procure regular o seu sono e acordar mais cedo. Se exponha ao sol de manhã, mesmo que seja por um ou dois minutos, para "acordar" seu corpo. Quando começar a escurecer, procure evitar atividades que utilizem muita luz artificial, diminua as luzes da casa e se organize para dormir mais cedo. Você verá os efeitos benéficos disto a longo prazo.

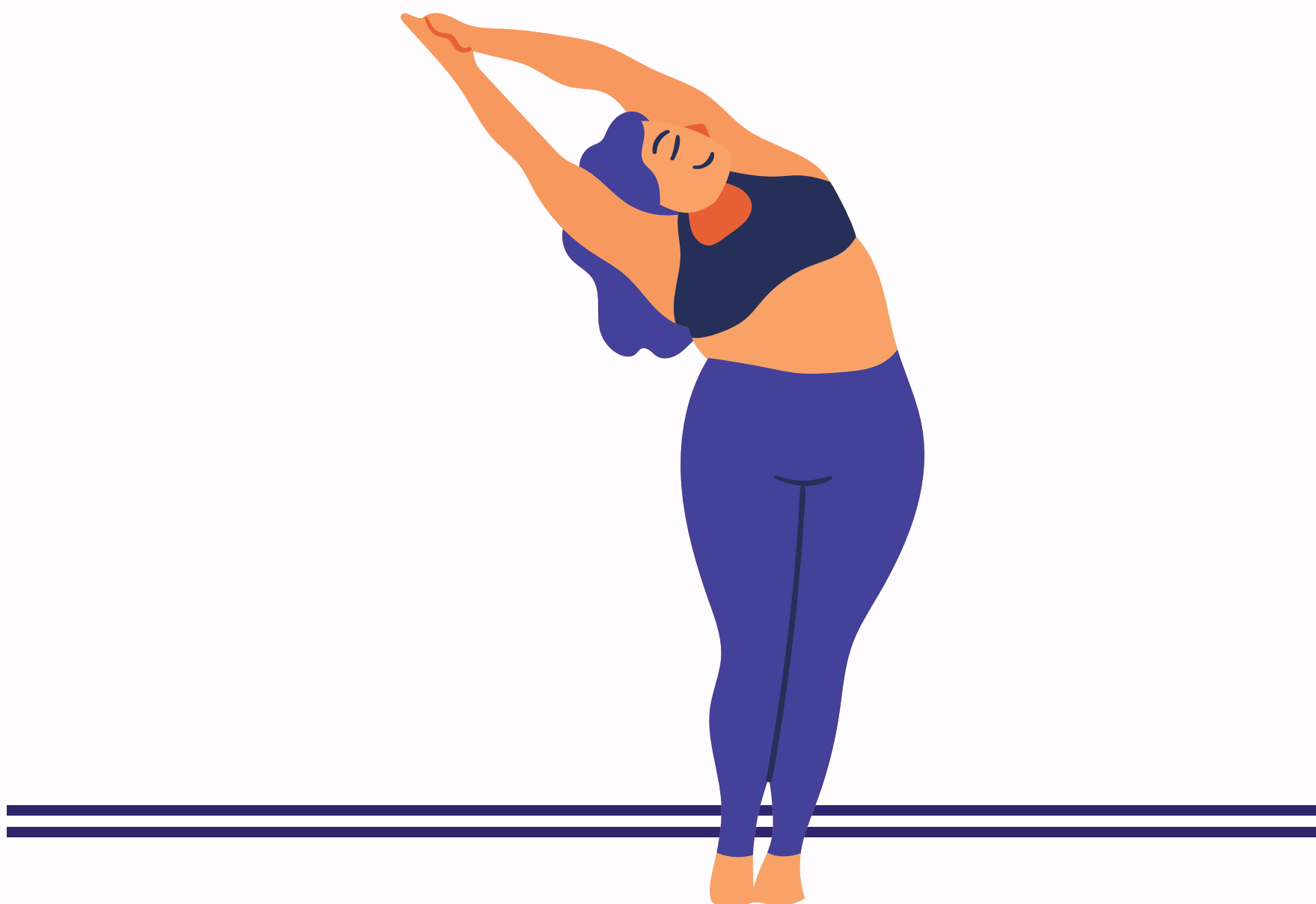




EXERCÍCIO FÍSICO



Junto com esta melhora do ciclo, movimentar o seu corpo de outras forma é essencial para este auxílio, melhora sua satisfação com a vida e bem-estar psicológico. Não precisa associar exercício físico com academia, existem várias práticas que você pode movimentar seu corpo, como yoga, danças, luta, corrida na rua.





NÃO COMER PODE TE DEIXAR ANSIOSO

A falta de vários nutrientes pode aumentar os sintomas de ansiedade. Além de que, um comportamento restrito, onde nos privamos de comer mesmo querendo, pode piorar o quadro. Se você procura emagrecer, vá a um profissional que entenda suas necessidades e objetivos para traçarem um plano que não te cause mais ansiedade, combinado?

Vou comentar alguns nutrientes que, caso você não consuma com frequência, pode ter deficiência e isto prejudicará sua ansiedade. Observe os alimentos fonte e busque consumir diariamente estes tipos.





NUTRIENTES MAIS IMPORTANTES

Vitaminas do complexo B -
principalmente B6, B9 e B12.

- Fontes de vitamina B6 - vísceras, carnes, cereais integrais, banana, nozes, leite, ovos.
- Fontes de vitamina B9 - vísceras, feijão, espinafre, brócolis, aspargo, amendoim, vegetais folhosos, peixes (atum, salmão) leite, cenoura, semente de girassol.
- Fontes de vitamina B12 - carnes vermelhas e brancas. Para vegetarianos e veganos - levedura nutricional e alimentos fortificados.

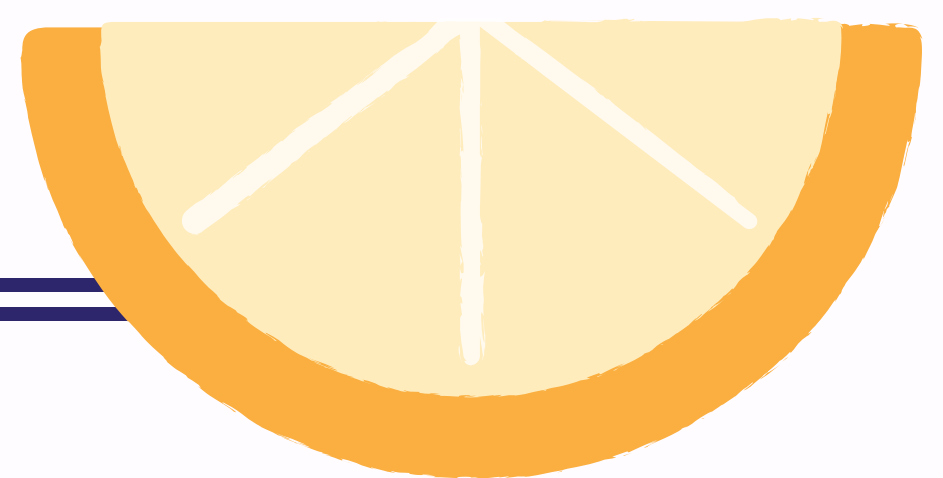




NUTRIENTES MAIS IMPORTANTES

- Fontes de zinco: ostras, carne vermelha e grãos integrais.
- Fontes de magnésio - grãos integrais, castanhas diversas, vegetais verdes, mariscos e soja.
- Fontes de ferro - fígado, carne vermelha, aves e peixes. Fontes vegetais: feijões, hortaliças verde-escuras.

Importante: quando consumir fontes vegetais de ferro, para ele ser utilizado corretamente pelo seu corpo, é preciso consumir junto alguma fonte de vitamina C (como frutas cítricas ou sucos naturais).

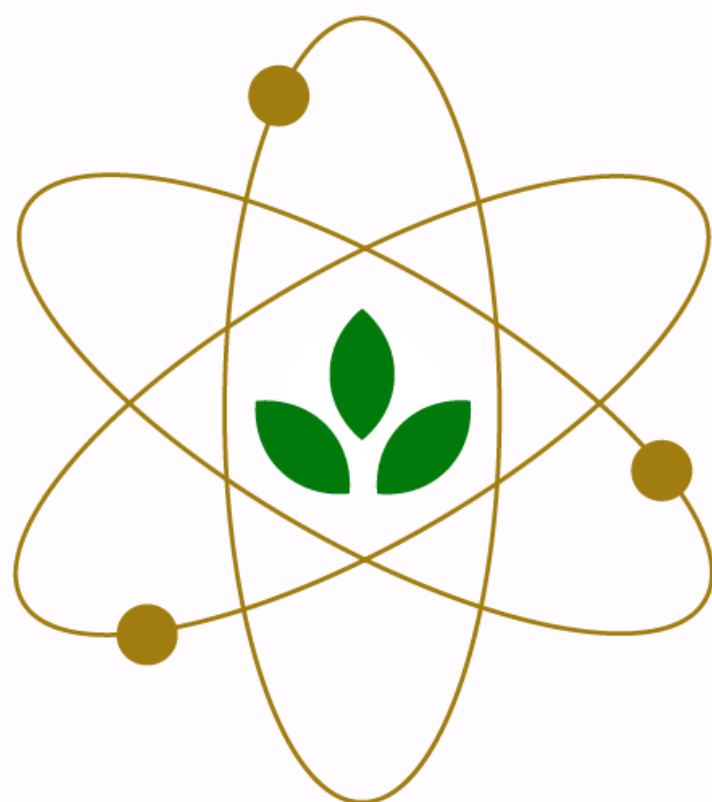




Após aprender um pouco, observe a variedade da sua alimentação, e busque incluir alimentos fonte destes nutrientes que citei. Se quiser saber mais, visite meu instagram, sempre trago conteúdos como este, com informações adicionais.

Te vejo lá! Cuide-se.





Talyta Machado

Nutricionista

TALYTAMAC.COM.BR

INSTAGRAM: @TALYTAMAC

FACEBOOK: FB.ME/TALYTAMAC

TALYTABMAC@GMAIL.COM

(61) 991449-5532

CRN 1/15591

COMIDA PARA A MENTE
