



## **CORPO BONITO SE CONSTRÓI NO INVERNO**

### ***Não espere o verão chegar!***

Apesar de a maioria das pessoas aumentarem o consumo calórico e ganharem peso no inverno, **essa é a melhor época do ano para emagrecer**. Em baixas temperaturas, as necessidades energéticas do nosso organismo aumentam, em função da necessidade de se produzir mais calor e, conseqüentemente, manter a temperatura corporal. Assim, é natural haver aumento do apetite nos dias frios, como consequência da necessidade que nosso organismo tem em produzir mais calor. Porém, é importante evitar os exageros típicos dessa época do ano para não ganhar gordurinhas extras e algumas doenças típicas ocasionadas pelos excessos na alimentação. Se alguns cuidados com a alimentação e o estilo de vida forem mantidos ou adotados durante o inverno, sem dúvida, essa é a época ideal para perder peso e se preparar para o verão. Nosso organismo efetua um maior gasto de energia para a manutenção da temperatura corporal e isso significa uma maior queima calórica.

### ***Faça as pazes com a Balança.***

Perca peso, ganhe disposição e novos hábitos. Tenha um plano alimentar adequado ao seu dia a dia com um acompanhamento nutricional.