

33ºwww.maclamconsultoria.com**NUTRIÇÃO E SAÚDE**Consultoria da
Saúde & Bem Estar

A Nutrição, além de ser uma ciência, busca também o equilíbrio e a adequação da alimentação, para a promoção da boa saúde e contribui para a melhoria de hábitos alimentares e estilo de vida.

No esporte, a nutrição tem sido considerada fundamental para o desempenho de atletas ou praticantes de exercícios físicos, porque a atividade física gera aumento no gasto calórico, fazendo com que as pessoas necessitem de um consumo maior de energia. Portanto, é importante saber o momento adequado em que se deve consumir nutrientes e qual a função que exercerão no organismo.

Algumas vezes, as atividades da vida moderna parecem exigir uma reserva interminável de energia. É difícil executar todas as tarefas do dia-a-dia; e encontrar disposição para executá-las é outro obstáculo. Mesmo quando tentamos levar uma vida saudável e equilibrada, podemos ficar sem a energia necessária para manter nossos corpos ativos. Então, onde encontrar o combustível necessário para seguir em frente com nossos objetivos?

Os suplementos alimentares surgiram, inicialmente, com o objetivo de suprir de-

ficiências alimentares nas dietas dos atletas. Mas, com o passar dos anos, o homem foi sendo submetido a um ritmo cada vez mais agitado de vida e o stress e o sedentarismo tomaram conta da sociedade. Aliado a isso, os níveis de poluição altíssimos e o enfraquecimento do solo trazem alimentos empobrecidos nutricionalmente, além da dificuldade de consumir refeições saudáveis em função da falta de tempo.

Devido a tudo isso, o suplemento alimentar se tornou de grande importância, pois é capaz de suprir carências protéicas, vitamínicas, minerais, hidratos de carbono em doses pré-ajustadas de forma balanceada, nutritiva e prática. Logo, o suplemento é universal e multidirecionado, indicado a todas as pessoas preocupadas em manter um bom estado nutricional.

Viviane Ortega Courtois
Nutricionista / CRN 5051

Atendemos particulares e convênios:
**UNIMED, BRADESCO, GOLDEN
CROSS, UNIBANCO-AIG,
ALLIANZ SAÚDE, PORTO
SEGURO, EMBRATEL, IPE e
OUTROS.**

CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR

Rua José de Alencar, 386 - SL 301 e 304
Menino Deus - Porto Alegre - RS

FONE: 3061.3681