

NU TRI ÇÃO

A decorative image in the top right corner featuring a wooden cutting board with several ripe, yellow-orange fruits (likely apricots or peaches), some of which are sliced open to show the pits. A sprig of green leaves with small white flowers is also on the board. A white bowl filled with more whole fruits is partially visible on the right edge.

UM GUIA DE
COMO SEGUIR
UMA VIDA
SAUDÁVEL



HIROTA
FOOD
SUPERMERCADOS

INTRODUÇÃO



Com a correria do dia a dia, é comum deixarmos nossa saúde de lado. Muitas vezes, a alimentação não é das melhores, o tempo para se exercitar é curto e o estresse do trabalho só aumenta. Mas cuidar da saúde não precisa ser complicado.

Este eBook foi feito especialmente para você, colaborador(a), que quer melhorar seus hábitos e ter uma vida mais saudável. Aqui você vai encontrar dicas simples e práticas que podem ser colocadas em ação no seu dia a dia, mesmo com uma rotina cheia.

Vamos falar sobre como se alimentar melhor, se movimentar mais, dormir bem e cuidar da mente. São pequenas mudanças que, com o tempo, fazem uma grande diferença na sua energia, no seu humor e até na sua produtividade no trabalho.

A ideia não é mudar tudo de uma vez, mas sim dar o **primeiro passo. Seu bem-estar começa com escolhas simples.**



COMEÇE COM PEQUENAS MUDANÇAS



Por que?

Mudar tudo de uma vez pode ser cansativo e desmotivador. Pequenas mudanças são mais fáceis de manter.

Como fazer:

- Escolha um hábito por semana para focar (por exemplo: beber mais água ou comer 1 fruta por dia).
- Escreva seu progresso em um caderno ou no celular. Isso ajuda a manter o foco.
- Celebre pequenas vitórias! Cada passo conta.



BEBA MAIS ÁGUA AO LONGO DO DIA



A água é essencial para o bom **funcionamento** do corpo: ajuda na digestão, na circulação, no funcionamento do cérebro e até na pele.

Como fazer:

- Tenha sempre uma garrafinha com você no trabalho ou na bolsa.
- Estabeleça metas simples, como: 1 copo ao acordar, 1 copo antes das refeições e outro entre elas.
- Beba um copo ao acordar e antes das refeições
- Use aplicativos ou alarmes para lembrar de beber
- Se achar sem graça, adicione limão, hortelã ou fatias de frutas.

Recomendação básica:

- 30 a 35 ml por quilo de peso corporal por dia

Exemplo:

Uma pessoa com 70 kg deve consumir entre 2,1 e 2,45 litros de água por dia
($70 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 2.100 \text{ ml} = 2,1 \text{ L}$)



TENHA HORÁRIOS REGULARES PARA COMER

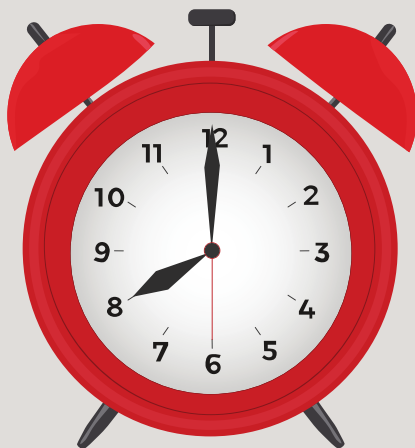


Por que?

Ficar muitas horas sem comer pode levar à fome exagerada e escolhas ruins na próxima refeição.

Como fazer:

- Faça pelo menos 3 refeições principais (café, almoço e jantar), com lanches leves entre elas, se sentir fome.
- Tente comer em horários parecidos todos os dias.
- Evite pular o café da manhã, pois ele ajuda a dar energia e evitar exageros depois.



DÊ PREFERÊNCIA A ALIMENTOS NATURAIS



Por que?

Alimentos in natura ou minimamente processados são mais nutritivos e ajudam na prevenção de doenças.

Como fazer:

- Inclua pelo menos 2 tipos de legumes ou verduras no almoço e jantar.
- Consuma 2 a 3 porções de frutas por dia – pode ser no café da manhã, lanche ou sobremesa.
- Troque alimentos ultraprocessados (como bolachas, salgadinhos e embutidos) por opções naturais:
 - Ex: troque biscoito por castanhas, iogurte com frutas ou cenoura palito.



FAÇA TROCAS INTELIGENTES



Por que?

Fazer trocas saudáveis não significa deixar de comer o que você gosta, mas sim optar por versões mais nutritivas, equilibradas e com menos aditivos. Essas pequenas mudanças, quando feitas com frequência, melhoram a digestão, o controle de peso, os níveis de energia e até a saúde do coração e intestino.

Como fazer:

- Refrigerante → água com gás + limão ou suco natural sem açúcar ou refrigerantes ZERO
- Fritura → grelhado, assado ou na air fryer
- Doces todos os dias → 1-2x por semana, ou troque por frutas secas, chocolate 70% cacau em pequena porção
- Temperos industrializados → Temperos naturais



COMA COM ATENÇÃO E DEVAGAR



Por que?

Mastigar bem e comer com calma melhora a digestão, a saciedade e evita exageros.

Como fazer:

- Evite comer na frente da TV ou mexendo no celular.
- Sente-se com calma, mastigue bem e aproveite o sabor da comida.
- Tente levar pelo menos 20 minutos por refeição.



MOVIMENTE-SE DIARIAMENTE



Por que?

O nosso corpo foi feito para se movimentar. Ficar muito tempo parado aumenta o risco de doenças como pressão alta, diabetes, dores nas costas, além de piorar o humor, o sono e a disposição. Já praticar atividade física com regularidade traz muitos benefícios: melhora o humor, o foco, o sono, ajuda no controle do peso, fortalece músculos e ossos e ainda previne várias doenças.

Em contrapartida, fazer atividade física regularmente melhora praticamente tudo:

- Melhora o **humor**: durante o exercício, o corpo libera endorfinas (os "hormônios do bem-estar")
- Aumenta a **energia** e o **foco**, inclusive no trabalho
- Ajuda a **manter** o peso e a composição corporal saudáveis
- **Fortalece** ossos e músculos, prevenindo quedas e lesões, principalmente com o avanço da idade
- **Regula** o sono e diminui a insônia
- **Reduz** o risco de diabetes, colesterol alto e doenças crônicas

MOVIMENTE-SE DIARIAMENTE



Como colocar em prática na sua rotina (mesmo com pouco tempo):

- Divida em blocos pequenos
- Aproveite as oportunidades de se mover
- Suba escadas ao invés de usar o elevador
- Vá a pé para o trabalho ou desça um ponto antes do ônibus
- No escritório, levante-se a cada 1 hora, caminhe um pouco, beba água ou alongue os braços

Faça tarefas domésticas de forma mais ativa: coloque música e torne o momento mais animado



MOVIMENTE-SE DIARIAMENTE



Encontre algo que você goste

Você não precisa correr ou levantar peso se não gostar disso. O melhor exercício é aquele que você consegue manter com prazer:

- Caminhada ao ar livre
- Dança, zumba ou ritmos
- Pedalar, nadar, pular corda
- Yoga, pilates ou alongamento
- Exercícios em casa com vídeos no YouTube
- Treinos curtos com peso corporal



TENHA UMA ROTINA DE SONO



Por que?

Dormir bem vai muito além de descansar o corpo. O sono tem um papel fundamental no controle do apetite, na energia diária, na memória, no raciocínio, na regulação emocional e até na saúde do coração e do sistema imunológico.

Quando a gente dorme pouco ou mal, o corpo produz mais hormônios que aumentam a fome (como a grelina) e menos dos que dão saciedade (como a leptina). Isso faz com que a vontade de comer, especialmente doces e carboidratos, aumente.

Além disso, a falta de sono afeta o humor, a concentração, o desempenho no trabalho e a motivação para se exercitar.

Dormir de 7 a 8 horas por noite, com qualidade, é uma das bases para uma vida mais equilibrada e saudável.

TENHA UMA ROTINA DE SONO



Como melhorar a qualidade do sono:

- **Estabeleça horários fixos para dormir e acordar**

Tente dormir e acordar sempre no mesmo horário — inclusive nos fins de semana. Isso ajuda o corpo a regular o "relógio biológico", facilitando o sono e melhorando sua qualidade.

- **Evite telas antes de dormir**

Pelo menos 1 hora antes de deitar, evite celular, TV ou computador. A luz azul das telas atrapalha a produção de melatonina, o hormônio do sono. Prefira atividades relaxantes como ler, ouvir uma música calma ou tomar um banho morno.

- **Crie um ambiente favorável ao sono**



TENHA UMA ROTINA DE SONO



- **Evite estimulantes à noite**

Evite café, chá preto, refrigerantes ou bebidas energéticas nas horas próximas ao sono, pois todos contêm cafeína, que atrasa o sono.

- **Cuide da rotina noturna**

Ter uma rotina relaxante antes de dormir sinaliza ao cérebro que é hora de desacelerar. Tome um banho morno, desligue as luzes fortes, evite discussões ou trabalho e tente fazer algo leve e tranquilo. Isso facilita o sono profundo e reparador.



CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL



Por que?

O estresse em excesso, quando constante, pode afetar diretamente a sua saúde física e emocional. Ele interfere no apetite, piora a qualidade do sono, reduz a energia, enfraquece a imunidade e dificulta até a concentração no trabalho. A saúde mental é parte essencial do bem-estar — e precisa ser cuidada diariamente.



CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL



Como cuidar da mente no dia a dia:

- Reserve pelo menos 10 minutos por dia para você. Faça algo que te acalme: ouvir música, ler, meditar, caminhar ou apenas respirar fundo.
- Aprenda a dizer "não" quando necessário. Respeitar seus limites é sinal de autocuidado, não de egoísmo.
- Tente identificar e valorizar pequenos momentos positivos do dia — como um café tranquilo, um sorriso ou um elogio.
- Pratique o autoconhecimento: escreva o que sente, o que te faz bem ou mal.

Se o estresse, a ansiedade ou a tristeza estiverem frequentes e atrapalhando sua rotina, procurar um **psicólogo ou terapeuta** é fundamental.

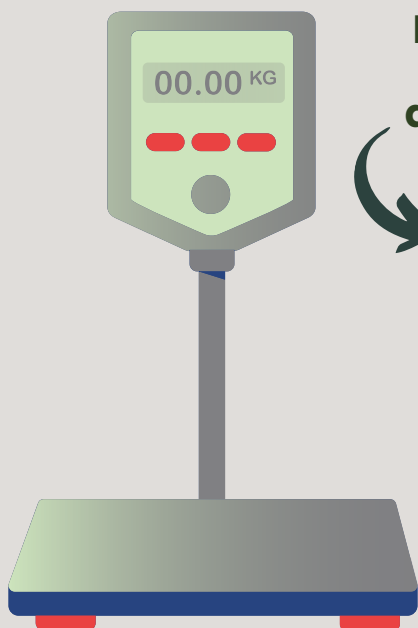


VOCÊ SABIA?



Que o Espaço de Saúde e Nutrição Hirota criou um benefício para auxiliar e melhorar a saúde dos seus funcionários!

Você pode ter acesso a diversos e-books de receitas saudáveis, exame de bioimpedância, plano alimentar e acompanhamento personalizado!



**Entre em contato para
mais informações e
agendar sua consulta!**



+55 11 910578498

