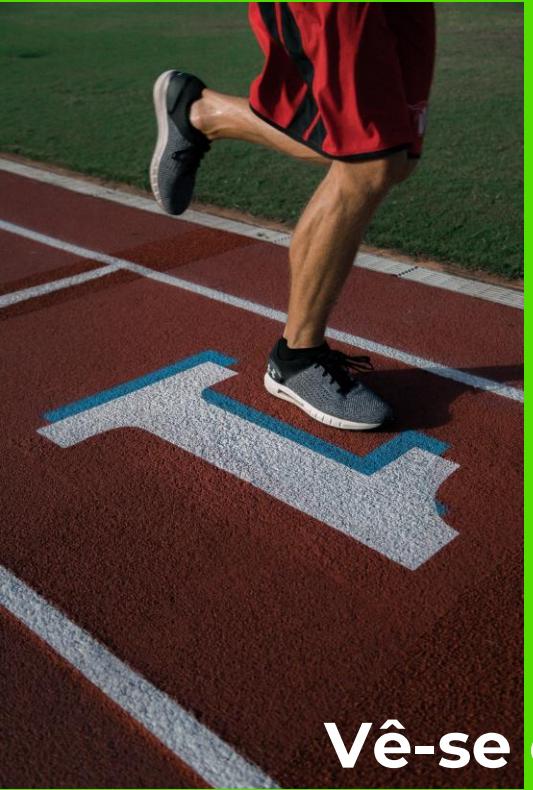


# **O papel da nutrição na saúde e produtividade**



## Vê-se como um atleta?

Sente que é um atleta  
no seu dia a dia,  
no seu trabalho?

## O papel da nutrição na saúde e produtividade

Tony Schwartz, autor norte americano, cunhou um termo chamado atleta corporativo.

A maior parte das pessoas responde não se vê como um atleta.

### Mas porquê?

- Não é um profissional de alto desempenho?
- Não dá sempre o melhor de si no trabalho que desenvolve?

**A verdade é que é um  
atleta corporativo.  
É um atleta no trabalho  
que faz. E este não precisa  
de ser um trabalho físico.**

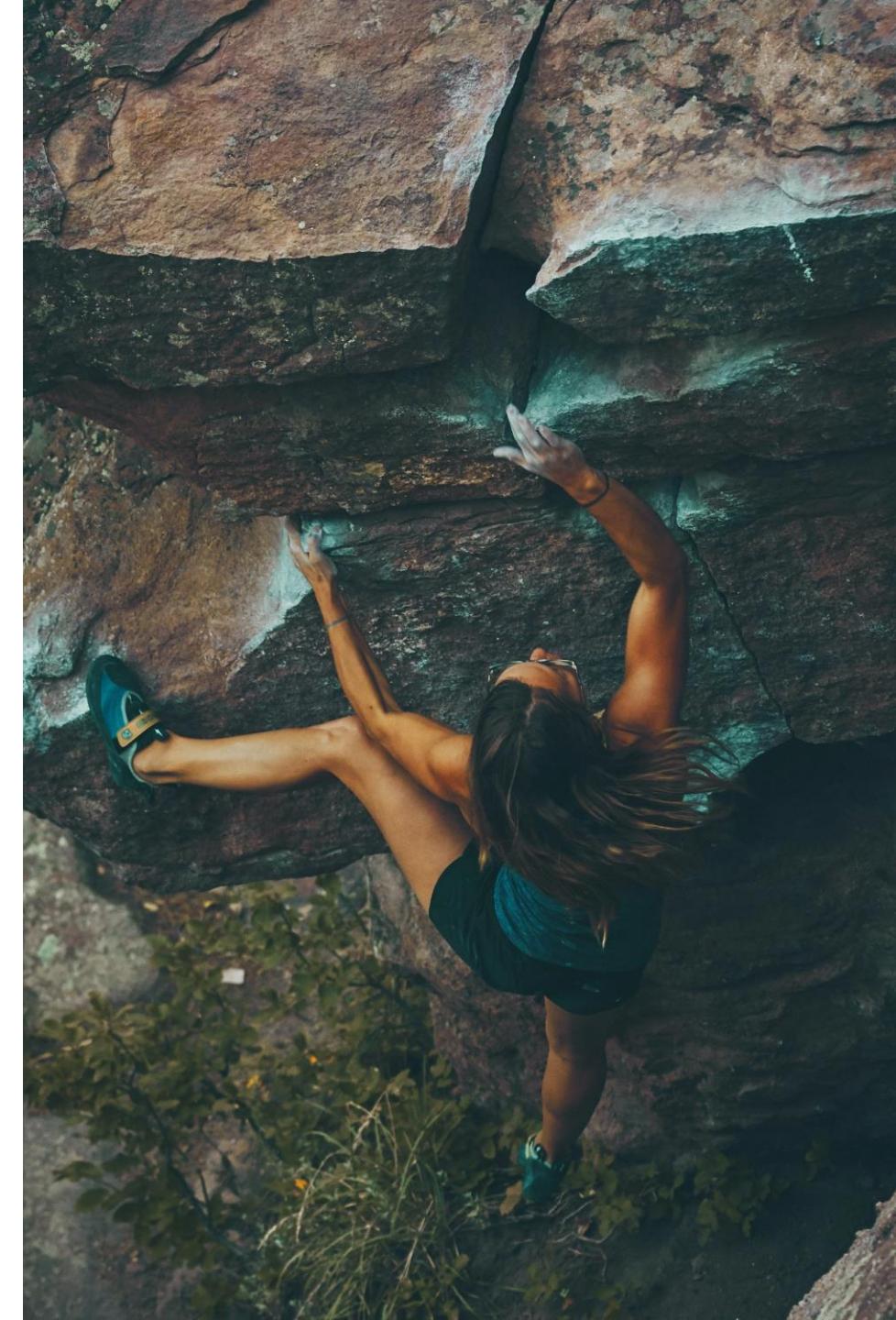
# O papel da nutrição na saúde e produtividade

---

**Todos nós somos atletas corporativos!**

Cada um na sua modalidade, cada um com as suas metas, mas todos a trabalhar para evoluir, para os resultados.

Um atleta tem de cuidar do seu corpo. Um atleta tem de dar ao seu organismo os nutrientes necessários para conseguir trabalhar bem, para que o seu corpo funcione tal como é esperado e consiga dar resposta ao esforço que é necessário.



# 5 Recomendações de nutrição

## Cuidado com os picos de açúcar

Alimentos com muito açúcar causam alterações drásticas na glicemias. O ideal é consumir alimentos com índices glicémicos mais reduzidos.

## Cuidado com o estômago vazio

Quase tudo o que comemos é convertido em glicose, que fornece energia ao cérebro. Opte por snacks saudáveis ou fruta.

## Cuidado com os carboidratos

A sua relação directa com os níveis de insulina do corpo pode ter um efeito devastador sobre as reservas diárias de energia

## 5 Recomendações de nutrição

### Fuja da *fast food*

O *fast food* é um tipo de alimentação com elevados níveis de gordura e muitos ingredientes processados.

### Elimine os refrigerantes

São bebidas com grandes quantidades de açúcares e outras substâncias nocivas para a saúde.

# 5 Vitaminas e complexos minerais essenciais

## Omega-3

É um ácido gordo essencial maioritariamente presente no peixe gordo, que não é produzido pelo nosso organismo.

## Vitaminas do complexo B

Estudos apontam que défice da B12 estão relacionadas com depressão e os sintomas podem ser anemia, fraqueza e alterações no apetite.

## Vitamina D

Apesar de muito associada à saúde óssea, estudos recentes mostram resultados de existir um impacto desta vitamina no funcionamento cognitivo.

# **5 Vitaminas e complexos minerais essenciais**

## **Selénio**

Este é um mineral essencial, que não é produzido naturalmente no nosso organismo, pelo que precisa de o assegurar na sua alimentação.

## **Triptofano**

É um dos elementos base da serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar que actua no cérebro regulando o humor, o apetite, o ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade, etc.

## Alimentos recomendados\*

---

Existe uma lista de alimentos muito recomendados para potenciar a performance cognitiva, entre os quais:

- Peixe
- Chocolate Negro
- Frutos secos
- Feijões e legumes
- Frutos Vermelhos
- Couve Roxa
- Brócolos
- Cereais Integrais

\*Lista de alimentos retirada do livro “Reload” de José Soares, um livro que recomendamos muito neste trabalho de produtividade.

