

“Preciso cortar açúcar”



Se você metaboliza o açúcar de forma saudável, não precisa cortá-lo da alimentação. O que pode prejudicar a saúde é seu consumo **em excesso**.

Portanto, atente-se à **frequência** e à **quantidade**, mas nada de enxergar o açúcar como vilão!

Dicas

• Reduza as quantidades aos poucos. Não é preciso cortar tudo de uma vez, da noite para o dia.

• Tente se acostumar com o sabor natural dos alimentos. No começo pode ser um pouco estranho, mas nosso paladar é adaptável e logo se acostuma.

• Se optar por usar adoçante, **use com sabedoria**. O sabor artificial pode enganar o sistema de recompensa do nosso cérebro. Isso faz com que a gente tenha que comer mais do que o habitual para ficar satisfeita.