

# “Carboidrato à noite engorda”



O ganho de peso não depende do horário que se come, e sim de um **balanço energético excedente** ao longo do dia por algum tempo.

As calorias consumidas são contadas da mesma forma durante o dia todo.

Logo, **não é possível afirmar** que incluir fontes de carboidrato nas refeições da noite levará ao ganho de peso.

Não tenha medo da comida!

Esteja presente, sinta o sabor e aproveite em paz o momento da refeição.

