



05/2022

Como emagrecer com saúde por meio de novos hábitos alimentares e comportamentais

São Paulo, maio de 2022 – Existem diversos caminhos que levam à perda de peso, contudo algumas opções nem sempre visam a saúde e o bem-estar durante o processo. O emagrecimento deve ser uma consequência da mudança de estilo de vida, englobando a adoção de hábitos alimentares e comportamentais mais saudáveis, gerando impacto na saúde física e emocional.

Para aderir a uma alimentação equilibrada, com o consumo de diferentes grupos alimentares e seus benefícios, é preciso evitar exageros e fazer escolhas inteligentes que proporcionam ampla saciedade.

Pensando nisso, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** listou algumas dicas conforme o conhecimento em aminoácidos e os direcionamentos do conceito **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**, programa de educação nutricional do **Grupo Ajinomoto**, alinhado à orientação da **Política de Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, de modo a contribuir com a saúde e a nutrição da população:

- **Faça boas escolhas em sua rotina**

Diante da oferta crescente de alimentos de alto teor calórico, a escolha por alimentos saudáveis pode parecer desafiadora. Porém, à medida que a prática se torna hábito e a percepção de bem-estar for associada, consumir tais alimentos será uma escolha natural.

Reduzir o consumo frequente de alimentos com maior valor energético, como frituras, por exemplo, nas principais refeições. Importante ingerir frutas, verduras e beber bastante água. Estes são passos importantes para modificar os maus hábitos alimentares e reprogramar a mente em relação à comida. Além disso, manter as três principais refeições do dia é fundamental, bem como os lanches intermediários para promover saciedade, evitando assim o exagero no momento do café da manhã, almoço e jantar. Aqui é fundamental ter atenção a porção de cada alimento consumido para evitar o excesso de calorias.

A partir dessa transformação na rotina, o paladar se adapta e tem-se uma nova compreensão da diferença entre ter fome e vontade de comer.

- **Consuma proteínas e tenha mais saúde**

O consumo de proteínas traz inúmeros benefícios para a saúde, como o fortalecimento dos ossos e músculos, deixando o corpo mais forte e saudável. Para garantir esses benefícios é importante fracionar o consumo das proteínas ao longo das refeições. Ademais, o consumo de proteínas contribui para uma saciedade mais duradoura, o que auxilia no emagrecimento.

Mas, em quais alimentos as proteínas estão presentes? A resposta é simples: carnes, ovos, peixes, aves, leite e queijos são exemplos de alimentos de origem animal. Já as proteínas de origem vegetal podem ser consumidas por meio de feijões, ervilha, grão-de-bico, lentilha, amendoim e nozes.

- **Descubra novas receitas e aventure-se na cozinha**

Quando o assunto é alimentação saudável, muitas pessoas pensam que o preparo dos alimentos é difícil e trabalhoso. Mas a verdade é que existem inúmeras receitas práticas e saborosas que podem colaborar no prazer em criar pratos e experimentar comidas que despertem os sentidos gustativos.

No portal [Sabores Ajinomoto – Alimente-se bem](#) é possível encontrar diversas opções de receitas, nutritivas, equilibradas e práticas, desenvolvidas pelo time de especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil, atendendo às necessidades de diferentes estilos e fases da vida.

- **Movimente o seu corpo**

A prática de exercícios físicos é importante para somar ao novo estilo de vida e adquirir hábitos comportamentais que visam melhorar a saúde física e emocional. Além de auxiliar na queima de calorias, manutenção e ganho de massa magra, promover mais disposição e colaborar para um sono melhor, as atividades físicas são uma forma de aliviar a tensão da rotina. Com opções

variadas, a escolha da atividade deve ser prazerosa e divertida. Portanto, é importante selecionar alguma que dê vontade de movimentar o corpo e curtir o momento.

- **Se houver algum deslize, não se culpe**

Lembrar que você está em um processo de mudança de estilo de vida é essencial para não se culpar, caso ocorra algum deslize na alimentação. Caso aconteça, evite ações drásticas para compensar esses deslizes. Alguns fatores emocionais do dia a dia podem ser verdadeiros gatilhos para o consumo de alimentos mais calóricos. Por isso, é fundamental reconhecer os fatos e recalcular a rota para avançar.

Para saber mais sobre o programa de educação nutricional **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**, acesse o site <https://www.saboresajinomoto.com.br/alimente-se-bem/kachimeshi>.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Horácio Busolin – Cel.: (19) 99317-8752

Michelle Colombo – Cel.: 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746