

## Bio Ritmo dá dicas para uma Páscoa saudável

*Já que não dá para passar pela festa sem, pelo menos, um deslize na comilança, siga algumas dicas que o Departamento de Nutrição da rede de academias indica.*

A Páscoa é uma das comemorações que mais preocupam médicos e nutricionistas, quer pelo oferecimento dos irresistíveis ovos de chocolates quer pelo cardápio tradicional da festa, que podem provocar algumas alterações no organismo. Por essa razão, a Bio Ritmo – que já oferece a seus alunos o **Programa Chocolate Burn** – também traz dicas para evitar o exagero. Quem dá o tom é a nutricionista da maior rede de academias de São Paulo, Fúlvia G. Harazabedian. Veja abaixo:

- ✓ **Prefira chocolate amargo ou meio amargo** - O chocolate amargo possui flavonóides epicatequina e ácido gálico, que são antioxidantes que ajudam a proteger os vasos sanguíneos, prevenir câncer e promover a saúde do coração. Para quem não gosta muito do sabor do chocolate amargo, pode ser consumido o meio amargo, ele proporciona quase os mesmos benefícios. **MAS ATENÇÃO! O CONSUMO DEVE SER MODERADO.**
- ✓ **Observar na embalagem o valor nutricional** - O ovo de Páscoa contém teor muito elevado de gorduras e açúcares, deve ser um consumo moderado, já que em pequenas quantidades de chocolate pode-se ultrapassar a recomendação diária desses nutrientes. Observe sempre os rótulos!
- ✓ **Não se engane pelas versões diets** - As versões diets não possuem açúcares, porém podem conter grande quantidade de gorduras. Portanto, novamente, fique sempre atento ao rótulo, que deve conter essa informação.
- ✓ **Consuma peixe, principalmente o bacalhau** - alimento muito consumido na Páscoa, o bacalhau além de muito saboroso é de fácil digestibilidade. E mais que isso, possui nutrientes como minerais (ferro, fósforo e magnésio), vitaminas (A, D, E e niacina) e tem baixa taxa de colesterol e gordura. Ele também é considerado uma boa fonte de ácido graxo polinsaturado, o ômega 3, ácido graxo que favorece o desenvolvimento do sistema imunológico, contribui para a redução dos níveis de colesterol e triglicérides, ajudando também na redução das doenças cardiovasculares e dislipidemias. Mas,

atenção: como este alimento é rico em sal, pessoas que possuem hipertensão, a conhecida “pressão alta”, devem ter cuidado com a quantidade no consumo.

**Sobre o Programa Chocolate Burner** – A Bio Ritmo, maior rede de academias de São Paulo, promove, de 05 a 09 de abril, exatamente no pós-Páscoa, a semana **Chocolate Burner** -uma programação especial para queimar calorias adquiridas no período. Serão aulas intensivas com ênfase em atividades aeróbias. Tudo isso promove uma alta queima calórica após a festa.

**Sobre a Bio Ritmo** - Criada em 1996, a Bio Ritmo é a maior rede de academias de São Paulo e a representante oficial na América Latina do FACE2FACE. Focada em inovação, a rede é referência no mercado nacional pelo desenvolvimento de programas e treinamentos exclusivos e personalizados que têm como objetivo o resultado do aluno. Dezenove das 20 unidades que integram a rede estão localizadas em São Paulo. O grupo está presente também em Belém (PA).

**Mais Informações:**

**Wagner Prado / Vanessa Meriqui**

**CDI Comunicação Corporativa**

**(11) 3817-7965**

**wagner@cdicom.com.br**