

Mude seus hábitos

<https://sem lactose.com/2012/01/02/mude-seus-habitos/>

Atualizado em: janeiro 12, 2017

Ano novo está aí e esse é um momento especial para colocar novos projetos em prática. O que queremos mudar? Como vamos fazer diferente? E o que fazer diferente tem a ver com intolerâncias e alergias alimentares? É o que vamos discutir nesta matéria.

Segundo médicos e nutricionistas, a intolerância à lactose pode ser facilmente gerenciável com uma readaptação da dieta alimentar. Algo aparentemente simples, não é mesmo? Trocamos algumas coisas aqui e outras ali e *voilà*, seus problemas acabaram! Ledo engano. É a partir daí que todos os “problemas” começam.

Hábitos são difíceis de mudar

Antes de descobrirmos uma intolerância ou alergia alimentar, nunca pensamos muito sobre o que comemos ou porque comemos determinados alimentos. Nosso aprendizado instintivo sobre comida começa já nos primeiros dias de vida e basicamente tudo o que comemos até hoje foi introduzido pelos nossos pais. Além disso, nossos hábitos alimentares estão intimamente ligados a sensações de prazer e conforto. “Como assim não posso mais comer sorvete de creme?” “Quer dizer que pudim de leite condensado nem pensar?” Retirar do nosso cardápio sabores que nos dão prazer pode ser um grande desafio.

Medo do novo

“Como mudar? O que posso comer?” É engraçado pensar nisso, mas me diga: qual foi a última vez que você comeu um alimento que você nunca havia provado antes? O que impede você de colocar no carrinho do supermercado um legume, por exemplo, que você nunca experimentou? Medo do novo. “Será que é bom? E se eu não gostar? E se...”

Novos hábitos alimentares, nova rotina

Comer alimentos diferentes, muitas vezes, significa fazer mudanças na sua rotina de preparação de suas refeições. Ao invés de fazer o tradicional purê de batatas com leite, que tal experimentar prepará-lo com leite de coco, ou mesmo com uma mistura de outros legumes, como cenoura ou abóbora?

Ano novo, vida nova!

Muitas vezes uma restrição alimentar pode ser a chance de você fazer uma mudança maior nos seus hábitos alimentares. Trocar os farináceos e grãos refinados pelos integrais, trocar os alimentos processados e industrializados pelos alimentos frescos. E o início de um novo ano é um ótimo momento para colocar essas mudanças em prática. Você ainda não sabe lidar com a sua intolerância ou alergia alimentar? Mude! Faça diferente. Nós queremos ajudar você com 5 dicas que podem dar aquele ponta pé inicial nesta nova jornada.

1 Comprometa-se por 30 dias – Se fazer uma mudança definitiva é algo difícil, tente fazer uma mudança de hábitos por apenas 30 dias. É um período longo o suficiente para você experimentar algo, mas curto o suficiente para você pensar que se não gostou, não irá precisar fazer a mudança pelo resto de sua vida. Que mudanças você

pode tentar? Seguem algumas dicas para as suas resoluções de ano novo

2 Aprenda a cozinhar um novo prato isento de leite ou do ingrediente ao qual você é intolerante por semana. Você não tem tempo para cozinhar? Comece seu plano estabelecendo um horário fixo na sua agenda. Durante a semana é difícil? Tente um horário no final de semana. Algumas receitas não levam mais do que 20 minutos e você pode descobrir um talento que estava escondido em você todos esses anos! Precisando de inspiração? Confira as nossas receitas!

3 Leia sobre sua intolerância ou alergia alimentar pelos próximos 30 dias. Organize-se para encontrar mais uns minutinhos na sua agenda para ler mais sobre o tema. Se você tem filhos com alergia ou intolerância alimentar, saber mais sobre o assunto irá ajudar você, ele e todas as pessoas da sua família a entender melhor sobre como lidar com a readaptação alimentar.

4 Passe em uma loja de produtos naturais (sem glúten, sem lactose) ou visite lojas virtuais e compre algo novo, algo que vc nunca experimentou. Talvez você vire fã do produto! Aqui no Semlactose nós temos várias dicas de produtos. Veja a nossa [sessão de Produtos](#). Se houver um mercado público na sua região, faça uma visitinha. Eles sempre tem muitas opções a preços bem mais em conta!

5 Descubra uma sorveteria, café ou restaurante que sirva pratos vegetarianos / veganos / adequados a sua necessidade. Experimente novos sabores.

E então? Animado para botar essas mudanças em prática? Conte pra gente o que tem sido mais difícil de mudar e o que você conseguiu fazer com mais facilidade.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)