

Síndrome Metabólica

Orientações gerais

- A meta para perda de peso é de 5 a 10% no primeiro ano;
- Aumente a quantidade de atividade e exercícios físicos;
- Melhore o padrão alimentar: dietas com restrição de carboidratos são a melhor opção;
- Consuma alimentos ricos em Ômega 3, como sardinha, bacalhau, atum, vegetais e preferência por alimentos integrais;
- Diminua a ingestão de açúcar e carboidratos;
- Procure suporte nutricional e suporte para exercícios físicos. A Síndrome Metabólica é um diagnóstico que necessita de abordagem multidisciplinar;
- Faça o uso correto e contínuo das medicações;
- Lembre-se que correções nos hábitos alimentares e exercícios físicos regulares possuem ação semelhante ou até mais potentes que algumas medicações. Invista nos bons hábitos!