

Dietas da moda



São práticas alimentares que se tornam populares por promoverem resultados rápidos e atraentes.

Na grande maioria das vezes são dietas restritivas e excluem algum tipo de alimento e/ou grupo alimentar.

São dietas que:

- ✗ não funcionam a longo prazo
- ✗ criam expectativas irreais
- ✗ podem levar à deficiências nutricionais
- ✗ não são sustentáveis

Aposte na **mudança de hábito alimentar** e busque uma alimentação você consiga manter por muito tempo, que seja equilibrada, prazerosa e que não cause nenhum tipo de sofrimento.