A verdade é que não há um peso ideal que sirva para todas as pessoas!

O peso saudável depende de muitos fatores, como idade, massa muscular, estilo de vida e presenca de doenças crónicas (ex. Hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, etc)!



Quando a alimentação não é adequada porque comemos pouco, demais ou com poucos nutrientes — o organismo perde força e fica menos protegido. Isso pode levar a:

- Perda de força e de músculo
- Maior risco de quedas
- Dificuldade em realizar tarefas do dia a dia (como andar, subir escadas ou vestir-se)
- Mais cansaço e mais idas ao hospital
- Menor capacidade de defesa do organismo, aumentando o risco de infeções e dificultando a recuperação de doenças

Cuidar da sua saúde é mais do que olhar para a balança!

O objetivo deve ser:

- Manter-se ativo e forte
- Ter **energia** e **autonomia** para o dia a dia
- Alimentar-se de forma equilibrada
- Preservar o bem-estar físico e emocional

O peso ideal é aquele que o permite viver com energia e bem-estar!

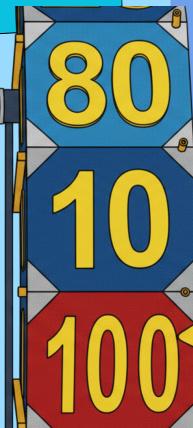


PARA MAIS INFORMAÇÕES FAÇA SCAN DO OR CODE ACIMA!

















ALTERAÇÕES NATURAIS COM O ENVELHECIMENTO



E O CORPO MUDA COM O TEMPO

Conhecer essas mudanças ajuda a cuidar melhor da saúde!

Aumento da massa gorda especialmente na zona abdominal





Perda de massa muscular

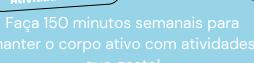
Redução da massa óssea



Nunca é tarde para cuidar da sua saúde!

Inspire-se com as nossas sugestões!





Alimentação

Faça refeições equilibradas!

Comece com sopa de hortícolas, seguido de um prato completo e terminando com fruta.

Mantenha-se hidratado! Beba 6 a 8 copos de água ao longo do dia!



Saúde Mental

Aproveite leituras **diárias**, jogos de memória e convívios!





Perder peso depois dos 65 anos deve ser feito com muito cuidado, em situações específicas e sempre com acompanhamento médico.

A perda de peso só é recomendada quando há um benefício claro para a saúde.



Nos últimos anos, tem-se assistido a um uso crescente de medicamentos como uma solução aparentemente fácil para emagrecer, contudo na pessoa mais velha...

ATENÇÃO

PODEM CAUSAR PERDA DE MÚSCULO E DE OSSO!

Os medicamentos devem ser utilizados exclusivamente mediante indicação, prescrição e acompanhamento médico.

Perder músculo e osso é perder força e independência!

Recuperá-los pode ser ainda mais difícil..