

## FAZER DIETA É CARO? DESFAZENDO O MITO

Você já passou pela seguinte experiência: por algum motivo decidiu fazer uma dieta, fez uma lista de compras incluindo tudo o que achava necessário para essa nova fase mas se surpreendeu ao se deparar com o valor dos itens nas prateleiras dos supermercados?

Ou até mesmo nunca tentou, sabendo como são mais caros todos os produtos que têm nas embalagens os termos “light”, “diet”, “orgânico”, “zero açúcar”, “zero gordura”.

Se sim, saiba que você não é a única pessoa que passou por isso. **Muita gente desiste de ter uma alimentação mais saudável por achar que fazer dieta é caro** e que precisará aumentar seus gastos com comida a partir da adoção desses novos hábitos.

No entanto, **fazer dieta ou ter uma alimentação mais saudável não significa que você terá que gastar mais dinheiro com essa escolha**, leia esse artigo até o final e veja como pode ser possível aliar uma dieta saudável e menos gastos.

### O QUE TORNA UMA DIETA CARA

Como dito acima, a maioria das pessoas acredita que os alimentos saudáveis são aqueles alimentos industrializados que possuem um rótulo com os termos “light”, “diet” e etc.

Como resultado, essa crença faz com que algumas pessoas ao decidirem aderir a novos hábitos alimentares, consumindo produtos que acreditam ser mais saudáveis, acabem por aumentar o valor das compras no supermercado.

Afinal, alimentos industrializados, que precisam passar por um diferente tipo de processamento para se enquadrarem nos rótulos, realmente irão custar mais caro.

No entanto, **não podemos afirmar que, apesar do maior preço, esses produtos realmente devam ser considerados mais saudáveis**.

Na verdade o que ocorre é o contrário, **os alimentos mais saudáveis são aqueles naturais** e não os ultraprocessados, como se costuma pensar. **Além de serem mais em conta**, como veremos.

## COMIDA DE VERDADE: DIETA SAUDÁVEL SEM GASTAR MAIS COM ALIMENTAÇÃO

O **segredo** para uma alimentação saudável e econômica está em **consumir alimentos naturais, baseados em carnes e vegetais**.

Dessa forma, devemos deixar de priorizar a compra de alimentos industrializados, que se encontram para a venda em uma embalagem, prontos para o consumo e passar a consumir comida de verdade.

Inicialmente esse pode parecer um caminho difícil, mas é o que vai te levar para o sucesso esperado, tanto para o emagrecimento, quanto para uma melhora da qualidade de vida.

Além disso, decidindo trilhar por esse caminho você poderá ainda economizar um dinheirinho, veja como:

### Feira livre

Comprando nas feirinhas da sua cidade você irá aumentar o consumo de **frutas, verduras e legumes**, encontrará preços mais em conta que nos supermercados, provavelmente terá acesso a alimentos produzidos com menos agrotóxicos e ainda ajudará o produtor local.

Nesse caso, **dê preferência para as frutas da estação**, pois estarão mais baratas, pela alta oferta no mercado. Além disso, se organize para ir à feira ao menos uma vez por semana, pois esses alimentos estragam mais rápido.

### Consumo de boas proteínas

**Ovos, peixes e carnes magras** são ótimas opções para compor a porção de proteína em suas refeições. Sabemos que o ovo é um alimento muito rico em proteína, contém boas gorduras e é um dos alimentos mais baratos.

Além disso, peixes da sua região e alguns cortes de carnes também podem sair mais em conta.

## **Coma em casa ou faça sua marmita**

Comer fora de casa sairá muito mais caro. Portanto, se por algum motivo, você **não puder fazer alguma das refeições em casa, se programe e leve sua marmita**. Além de economizar você saberá a procedência do alimento que está consumindo.

APRENDA MAIS SOBRE COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMENDO COMIDA DE VERDADE E SEM GASTAR MAIS COM ISSO.

Até aqui você pôde perceber que, ao contrário do que muitos pensam, é possível economizar ao adotar uma dieta mais saudável, basta optar por consumir comida de verdade ao invés de produtos industrializados.

Além disso, você deve ter em mente que adotar um estilo de vida mais saudável no presente irá trazer no futuro uma economia com sua saúde, você provavelmente terá **menos gastos com médicos e com medicamentos**, além de uma **maior qualidade de vida**.

De fato, adotar hábitos alimentares mais saudáveis é uma decisão importantíssima para a sua vida. Atingir os tão desejados objetivos não é nada fácil, mas é uma possível para **quem está realmente comprometido** com sua saúde e de seus familiares.

Caso se interesse em saber mais sobre comida de verdade e seu impacto em nossas vidas, principalmente se seu objetivo for **perder peso** (mas também se busca apenas um **guia de alimentação saudável**), existe um programa alimentar que irá lhe orientar em todos os aspectos sobre o assunto.

É o ... e você pode saber mais sobre ele clicando aqui. Garanto que não irá se arrepender ao descobrir os notáveis efeitos no seu dia a dia que uma alimentação baseada em comida de verdade pode lhe trazer.