



Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAIION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**





# A IMPORTÂNCIA DO CAFÉ DA MANHÃ

Neste mês de março, em parceria com nossa nutricionista parceira, Ana Paula Giorgetto (CRN:69528), vamos falar sobre a importância do café da manhã para o nosso dia a dia. Uma alimentação saudável começa com a primeira refeição.

# A Importância do café da manhã

O café da manhã é frequentemente chamado de “a refeição mais importante do dia” e com razão – é uma refeição crucial para começar o dia com energia e fornecer ao corpo os nutrientes necessários para funcionar adequadamente.

Desde a hora que vamos dormir até a hora que acordamos há um longo período em jejum e durante o sono, somos sustentados por nossas reservas corporais de nutrientes e assim que acordamos, necessitamos de "combustível" para retomar as atividades e iniciar um dia com atividade plena. Acima de tudo, o café da manhã é essencial para a saúde. Ele auxilia a melhorar o consumo de nutrientes diários equilibrando a ingestão de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais.



# Benefícios da Café da Manhã

**1. Dobra a sua energia:** Começar o dia com um cardápio nutritivo é a melhor forma de adquirir energia para enfrentar a rotina diária.

**2. Mais foco e nitidez durante o dia:** Fome gera distração e dificulta na realização das tarefas, como assistir uma aula, se concentrar na reunião, dirigir e muito mais. Um bom desjejum é o primeiro passo para proporcionar energia para o cérebro e manter a concentração.

**3. Evita o mau humor:** Quem não toma café da manhã corre o risco de ter indisposição e cansaço para o resto do dia, podendo até causar mau humor e desmotivação.

**4. Acelera o Metabolismo:** Durante a noite, o nosso metabolismo age bem devagar. Por isto é necessário se alimentar logo quando acordar, para acelerar o metabolismo e regular o funcionamento do organismo.

**5. Porções menores no almoço:** Quando se toma desjejum você vai sentir menos fome na hora do almoço e consumir porções menores e, conseqüentemente, menos calorias.



# Grupos alimentares para o café da manhã

Um desjejum nutritivo e equilibrado é composto por quatro grupos alimentares fundamentais:



## Proteínas

Ovos, iogurtes, queijos magros, tofu, leite vegetal.



## Carboidratos

Pão integral, pão de fermentação natural, pão caseiro, pão francês, entre outros.



## Gorduras Boas

Castanha, semente de abóbora, semente de girassol.



## Fibras

Frutas como mamão, goiaba, abacate, maçã com casca, morango, laranja com bagaço, abacaxi, banana, melão, entre outras.

**O DIA SERÁ O QUE TIVER  
QUE SER, MAS UM CAFÉ  
DA MANHÃ AJUDA A  
FAZÊ-LO MAIS FELIZ.**

@42FRASES



ANA PAULA GIORGETTO

NUTRICIONISTA

CRN:69528



# TRANSMATION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)