



Tia Sônia®



10 BENEFÍCIOS DA GRANOLA PARA A SUA SAÚDE

1 CONTÉM NUTRIENTES QUE FORNECEM MAIS ENERGIA PARA O CORPO



Por ser criada a partir de alimentos naturais a granola oferece minerais como ferro, vitaminas como B1, B2, B3, B6, B7, bem como, magnésio, fósforo, zinco, cobre e selênio.

Esses nutrientes são necessários para o bom funcionamento do corpo. Por isso, o consumo constante promove mais energia e disposição no seu dia.

2 PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER

Ao consumir granola regularmente, você reduz o risco de desenvolver vários tipos de câncer, como câncer de mama, estômago, pâncreas, intestino e próstata, entre outros.*

Isso ocorre por que a granola possui substâncias antioxidantes. Vitaminas do complexo B, a vitamina E, manganês e o ômega 3, ajudam a combater os danos causados pelos radicais livres.

As fibras da granola ajudam na prevenção do câncer de intestino, pois inibem a multiplicação das bactérias ruins, que produzem substâncias tóxicas e potencialmente cancerígenas.

*(Fonte: INCA).



BOM PARA O CORAÇÃO E VASOS SANGUÍNEOS

Doenças como hipertensão, diabetes e obesidade estão entre as principais causas de morte no mundo todo.

Consumir granola regularmente pode ajudar a combater os fatores de risco das doenças do coração e infarto devido à presença de ingredientes ricos em fibras provenientes dos cereais e farelos.

Outras substâncias antioxidantes, como o ômega 3 presente nas castanhas também ajudam nesse processo.



4 BOM PARA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO

As fibras da granola estimulam o trânsito intestinal e a eliminação dos resíduos tóxicos.

As frutas desidratadas, flocos de aveia, gergelim, tapioca, flocos de milho e castanha de caju presentes na granola são os ingredientes responsáveis por esse trabalho intestinal.

Uma dica extra: consuma a granola com algum líquido (iogurte, leite, etc) isso ajuda a prevenir e a combater a prisão de ventre.



5 AJUDA A PREVENIR E A CONTROLAR A DIABETES

O consumo de alimentos ricos em fibras contribui para a redução do risco do desenvolvimento da diabetes.

Como já mencionamos, os ingredientes presentes na granola são responsáveis por garantir essa quantidade de fibras necessárias para ajudar na redução da velocidade de absorção do açúcar proveniente dos alimentos.

Isso evita que as taxas de glicose no sangue fiquem muito elevadas depois de uma refeição.



6 AJUDA NA PERDA DE PESO



As fibras presentes na composição da granola atuam no organismo trazendo a sensação de saciedade ao corpo para ajudar a evitar o impulso de ingestão de alimentos.

Mas, é importante saber escolher a granola certa, pois algumas contêm grande quantidade de açúcar e ao invés de auxiliar no processo de emagrecimento, só irão atrapalhar.

Você encontra opções **low carb**, **light** e **sem glúten** que podem ser consumidas desde de que sejam adequadas para a sua necessidade energética.

7 AJUDA NA REDUÇÃO DO COLESTEROL RUIM (LDL)

Os ingredientes presentes na granola (frutas desidratadas, flocos de aveia, gergelim, tapioca, flocos de milho e castanha de caju, entre outros) além de ajudar na redução da absorção da glicose, também diminuem a taxa de absorção das gorduras e ainda favorecem a sua eliminação.



8 BOM PARA O CÉREBRO

Em nosso sistema nervoso existe uma membrana (Bainha de Mielina) que protege os neurônios e permite a transmissão das mensagens entre eles.

A vitamina E e ômega 3 presentes na granola ajudam a prevenir doenças degenerativas como Alzheimer, Parkinson e Esclerose Lateral Amiotrófica.

(Fonte: SCIELO)



9 DELÍCIA CROCANTE QUE ENGANA A MENTE



A crocância da granola possibilita "enganar" o cérebro para substituir a vontade de comer os snacks industrializados que normalmente são carregados de sódio e lipídios.

Sabe aquela vontade de comer um salgadinho? A dica é comer uma porçãozinha de granola que pode ser combinada com outro alimento crocante.

10 DIVERSAS OPÇÕES DE CONSUMO

A granola é um alimento super versátil que permite diversas combinações. Entretanto, deve-se ter cuidado e atenção para não consumi-la com alimentos ricos em açúcar ou sódio, pois dessa forma invalidará todos os benefícios citados acima.



**PARA SABER + SOBRE NOSSOS
ALIMENTOS SAUDÁVEIS, ENTRE
EM CONTATO CONOSCO!**

Conheça o Empório Tia Sônia
Use o cupom **MELHORGRANOLA**
e ganhe 10% OFF em sua primeira compra!

 emporiotiasonia.com.br

falecom@tiasonia.com.br

 [@tiasoniaoficial](https://www.instagram.com/tiasoniaoficial)


Vitoria da Conquista - BA

 77 3424-8000

Salvador - BA

 71 3012-9833

Recife - BA

 81 3097-8009

