

FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Para prevenir doenças e manter a boa forma,
SIGA ESTES CONSELHOS E TENHA...



CORTE NO SAL E NO AÇÚCAR

Por dia, menos de:
5 cc de AÇÚCAR
e 1 cc de SAL.

COMA FRUTAS E VEGETAIS

(5 porções por dia)

No intervalo das refeições coma fruta
ou vegetais crus ao invés de bolachas.
Varie e escolha produtos da época.



ESCOLHA GORDURAS "BOAS"

Substitua gorduras de origem
animal (saturadas) por gorduras de fontes
vegetais (insaturadas): **troque a manteiga
por azeite.**



LIMITE O CONSUMO DE

doces, refrigerantes,
snacks salgados e comidas
processadas e fritas.



OPTE POR CARNES BRANCAS

(+ 2 porções de peixe por semana)
Escolha aves (frango e peru) e peixe ao
invés de carnes vermelhas (vaca e porco).



BEBA **6-8**
COPOS DE **ÁGUA**
POR DIA

NUNCA É TARDE
PARA ADOTAR UM
—
ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL!