

# FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

 **bluepharma**  
GENÉRICOS

## NAS ALTURAS FESTIVAS

Cuidados e conselhos práticos

...MAIS  
SAÚDE

Nas **alturas festivas** é importante optar por uma alimentação moderada e manter o controlo do peso.

- 1.** Neste período, controle o seu peso, semanalmente, de forma a ter uma maior consciência do impacto da alimentação no organismo.
- 2.** Em contexto laboral, evite partilhar alimentos fortemente energéticos. Esta é uma altura onde há mais ofertas de doces, que são muitas vezes responsáveis pelo aumento de peso.
- 3.** Na época de Natal, esteja especialmente atento à alimentação das crianças.
- 4.** Adeque a prática desportiva à alimentação que tem nesta altura do ano.
- 5.** Opte por sugestões de doces natalícios saudáveis.

NUNCA É TARDE  
PARA ADOTAR UM  
ESTILO DE VIDA  
SAUDÁVEL!

*Informação elaborada por Maria João Campos Nutricionista*