

Alimentação Saudável

1 Evite alimentos industrializados, ricos em açúcar, gordura ou gordura trans, como biscoitos recheados, pacotes de salgadinhos e refrigerantes.

TENHA UMA DIETA RICA EM FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, GRÃOS INTEGRAIS E CARNES MAGRAS.

3 Tente montar pratos bem coloridos. Além de serem visualmente mais agradáveis, estes pratos garantem a ingestão de muitas vitaminas diferentes.

PROCURE MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS PARA EVITAR PROBLEMAS DE MÁ DIGESTÃO.

2

4

