

10 DICAS

para uma Alimentação Saudável

1 Coma fruta todos os dias, variando as espécies e as cores.



2 Inclua legumes e hortaliças nas principais refeições.



3 Varie as fontes de proteína, alternando peixe, carne, ovos e leguminosas.



4 Beba água ao longo do dia, mesmo sem sentir muita sede.



5 Reduza o consumo de doces, bolos, chocolates e guloseimas.



6 Evite o excesso de alimentos ultraprocessados.



7 Faça refeições variadas e equilibradas, evitando comer sempre os mesmos alimentos.



8 Mantenha horários regulares para as refeições.



9 Não salte o pequeno-almoço se este fizer parte da sua rotina alimentar.



10 Procure equilíbrio e variedade, sem necessidade de proibir completamente os alimentos de que gosta.



Coma bem,
viva melhor!



Saúde hoje, mais energia amanhã!

