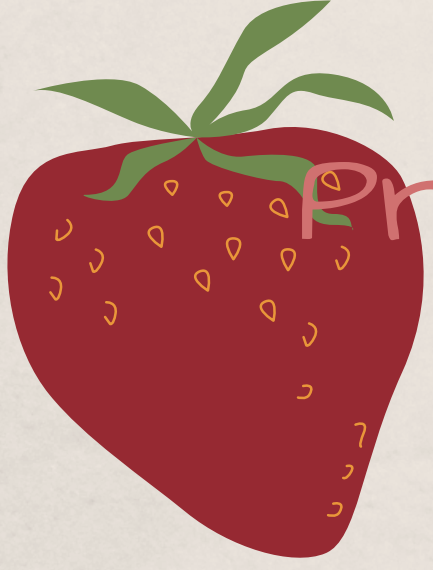


10 passos para uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



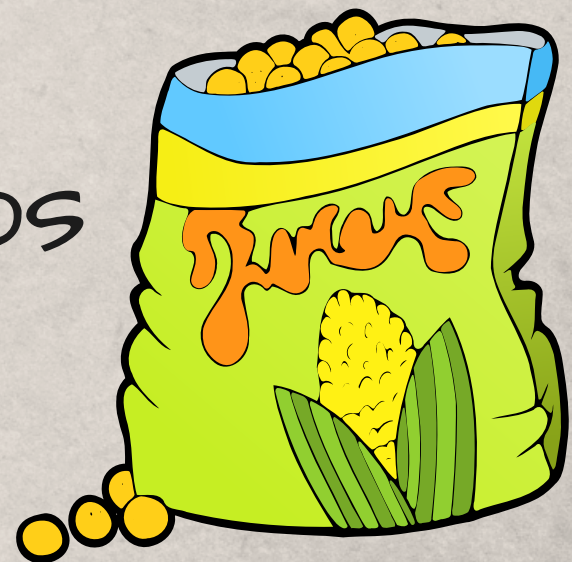
Prefira sempre alimentos naturais

Reduza sal, açúcar e óleos



Diminua os alimentos processados

Evite os ultraprocessados



Faça refeições com companhias

Vá a feira

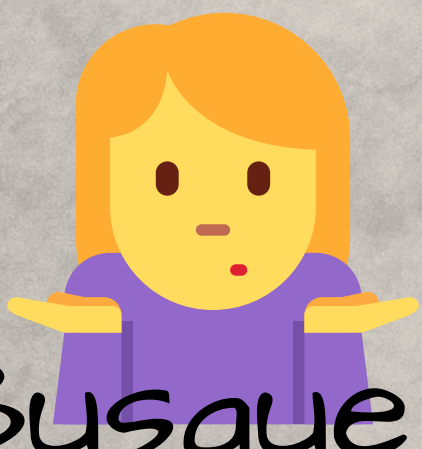


Cozinhe mais; pratique receitas

Coma devagar



Prefira refeições feitas na hora



Busque sempre a verdade sobre alimentação