

VAMOS RELEMBRAR...

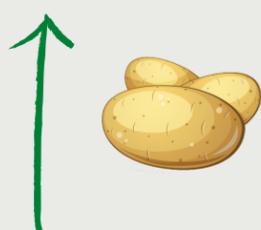
OS 4 PONTOS MAIS IMPORTANTES!!



1 ESCOLHA SAUDÁVEL DOS ALIMENTOS

IN NATURA

A escolha mais saudável, obtidos diretamente na forma pronta para consumo



PROCESSADOS

Modificado pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente



ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro (Que possuem muitos ingredientes desconhecidos em sua composição)



2 HIDRATAÇÃO

Você sabia que cerca de 60 a 70% do nosso organismo é composto por água? Ela auxilia na regulação da temperatura corporal, na eliminação de toxinas, facilita o funcionamento do sistema circulatório, e transporta nutrientes para todas as células e tecidos corporais. Lembre-se que sucos industrializados e refrigerantes são cheios de açúcar o que prejudica nossa saúde, dê preferência para ingestão de água, sucos naturais ou chás.



3 FRACIONE SUA ALIMENTAÇÃO E COMA DEVAGAR

Se alimentar com pequenas porções e devagar ao longo do dia (café, almoço, lanche, jantar, ceia) ajuda o fornecimento regular de energia para o organismo e promove uma maior saciedade fazendo com que você sinta menos fome ou compulsão por doces e frituras.



4 LEIA OS RÓTULOS, FAÇA ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Lembre-se que nos rótulos dos alimentos, podemos identificar os ingredientes do mesmo. Eles são apresentados do mais concentrado para o menos, note também que quanto maior essa lista de ingredientes, substâncias desconhecidas, estabilizantes e conservante indicam um alimento de qualidade duvidosa.

