

FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Para prevenir doenças e manter a boa forma, SIGA ESTES CONSELHOS E TENHA...

 **bluepharma**
GENÉRICOS



CORTE NO SAL E NO AÇÚCAR

Por dia, menos de:
5 cc de AÇÚCAR
e 1 cc de SAL.

ESCOLHA GORDURAS “BOAS”

Substitua gorduras de origem animal (saturadas) por gorduras de fontes vegetais (insaturadas): **troque a manteiga por azeite.**



COMA FRUTAS E VEGETAIS

(5 porções por dia)

No intervalo das refeições coma fruta ou vegetais crus ao invés de bolachas. Varie e escolha produtos da época.



LIMITE O CONSUMO DE

doces, refrigerantes, snacks salgados e comidas processadas e fritas.



OPTE POR CARNES BRANCAS

(+ 2 porções de peixe por semana)
Escolha aves (frango e peru) e peixe ao invés de carnes vermelhas (vaca e porco).



BEBA 6-8 COPOS DE ÁGUA POR DIA

NUNCA É TARDE PARA ADOTAR UM
—
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!