

FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

 **bluepharma**
GENÉRICOS



NAS ALTURAS FESTIVAS

Cuidados e conselhos práticos

Nas **alturas festivas** é importante optar por uma alimentação moderada e manter o controlo do peso.

1. Neste período, controle o seu peso, semanalmente, de forma a ter uma maior consciência do impacto da alimentação no organismo.
2. Em contexto laboral, evite partilhar alimentos fortemente energéticos. Esta é uma altura onde há mais ofertas de doces, que são muitas vezes responsáveis pelo aumento de peso.
3. Na época de Natal, esteja especialmente atento à alimentação das crianças.
4. Adeque a prática desportiva à alimentação que tem nesta altura do ano.
5. Opte por sugestões de doces natalícios saudáveis.



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

Informação elaborada por Maria João Campos Nutricionista