



## ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR

Uma alimentação equilibrada e variada é o pilar da nossa saúde e bem-estar.

Devemos ter uma alimentação saudável para nos sentirmos bem física e psicologicamente.

Existem regras simples e fáceis de praticar que nos podem ajudar no dia-a-dia:

- ✓ Comece sempre o dia com um pequeno-almoço completo: 1 copo de leite ou 1 queijo fresco, pão ou cereais, 1 peça de fruta;
- ✓ Faça 5 a 6 refeições diárias: evite estar mais de 3 horas e meia sem comer, faça pequenos lanches entre as três principais refeições (optando por queijo fresco) e, se sentir necessidade, faça uma pequena ceia antes de dormir;
- ✓ Coma 2 a 3 peças de fruta por dia;
- ✓ Controle o seu consumo total de gorduras: estas nunca devem representar mais de 30% do total de calorias ingeridas diariamente;
- ✓ Reduza o consumo de sal: não ingira mais de 5g diárias;
- ✓ Beba pelo menos 1,5 litros de água por dia, consumindo-a em abundância e não apenas quando tem sede.



SABER QUE SABE BEM