

## DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

1. Substitua os doces, sorvetes e chocolates por frutas naturais ou secas/desidratadas;
2. Diminua o consumo de refrigerantes, bebidas doces e com presença de álcool;
3. Inclua legumes, verduras e frutas nas suas refeições e não perca o costume de comer arroz com feijão;
4. Nos climas mais frios, as sopas de legumes, caldos e chás de frutas são excelentes opções;
5. Mesmo tendo exagerado nos dias anteriores, faça, pelo menos, de 3 a 6 refeições por dia;
6. Não belisque entre as refeições;
7. Diminua o consumo de salgadinhos e bolacha recheada;
8. Se tiver vontade de comer um doce, coma-o. Mas lembre-se: somente um pedaço ou unidade.
9. Comece sempre a refeição por um caprichado prato de saladas;
10. Evite bebida com gás, pois dilatam o estômago;
11. Beba muita água durante o dia. Uma conta boa para saber o quanto de água que você precisa por dia, multiplique seu peso por 35, o resultado é a quantidade de água em mL.
12. Evite alimentos fritos. Dê preferência ao grelhados ou cozidos;
13. Embutidos (mortadela, presunto, salame) e enlatados não são saudáveis;
14. Dê preferência aos queijos brancos como o de minas, frescal, ricota e cottage;
15. Nunca vá ao supermercado com fome. Vá sempre após uma refeição.
16. Substitua uma parte da farinha de trigo refinada pela farinha integral. A cevada, o centeio e a aveia também são boas opções;
17. Pratique uma atividade física regularmente, no mínimo 3 vezes por semana;

**LEMBRE-SE: VOCÊ É AQUILO QUE VOCÊ COME!!!!**