



**Procure variar o mais possível na
escolha dos alimentos que
consome, adaptando as
quantidades ingeridas à atividade
física regular.**

**Uma alimentação saudável é a base
essencial para uma melhor
qualidade de vida.**

Saber comer é saber viver...



Rumo a um futuro saudável

**MANTENHA
UMA VIDA
SAUDÁVEL**

Recomendações para uma alimentação mais saudável

Faça 5 a 6 refeições por dia:

- Pequeno-almoço;
- Meio da manhã;
- Almoço;
- Meio da tarde;
- Jantar;
- Ceia.



Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer.



Diminua o consumo de sal!

Confeccione os alimentos de uma forma saudável evitando o sal e produtos salgados. Substitua o sal por condimentos e ervas aromáticas.

Evite ingerir açúcar e produtos açucarados.

Aumente o seu consumo de hortaliças, legumes e fruta.

Prefira uma culinária simples, saudável e saborosa, tal como cozidos e grelhados.

Privilegie sempre o consumo do azeite em relação às outras gorduras, tanto para cozinhar, como para temperar os pratos.

Beba água simples em abundância ao longo do dia

Evite os refrigerantes e bebidas artificiais à base de sumo de frutos que são geralmente pobres em nutrientes e ricas em açúcar.



A perda de peso também trará benefícios à sua respiração!

Importância da prática regular de exercício físico

A actividade física é essencial para a nossa saúde e bem-estar, é um forte meio de prevenção de doenças, ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso.

Os benefícios para a saúde geralmente são obtidos através de pelo menos 30 minutos de actividade física regular, todos os dias.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

+

PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

+

UTILIZAÇÃO DO VENTILADOR

=

UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL