



*Lilian Sodré*

NUTRICIONISTA

*Dicas para uma  
vida saudável*

NUNCA DUVIDE DA VIDA INCRÍVEL QUE  
VOCÊ MERECE TER. NUTRIÇÃO É O  
PRIMEIRO PASSO PARA ALCANÇAR O SEU  
MELHOR

## COMO DIFERENCIAR OS TIPOS DE ALIMENTOS:

Alimentos in natura: são aqueles que são obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.



Alimentos minimamente processados: são aqueles que passam por algum processo, mas que não envolve agregação de substâncias.

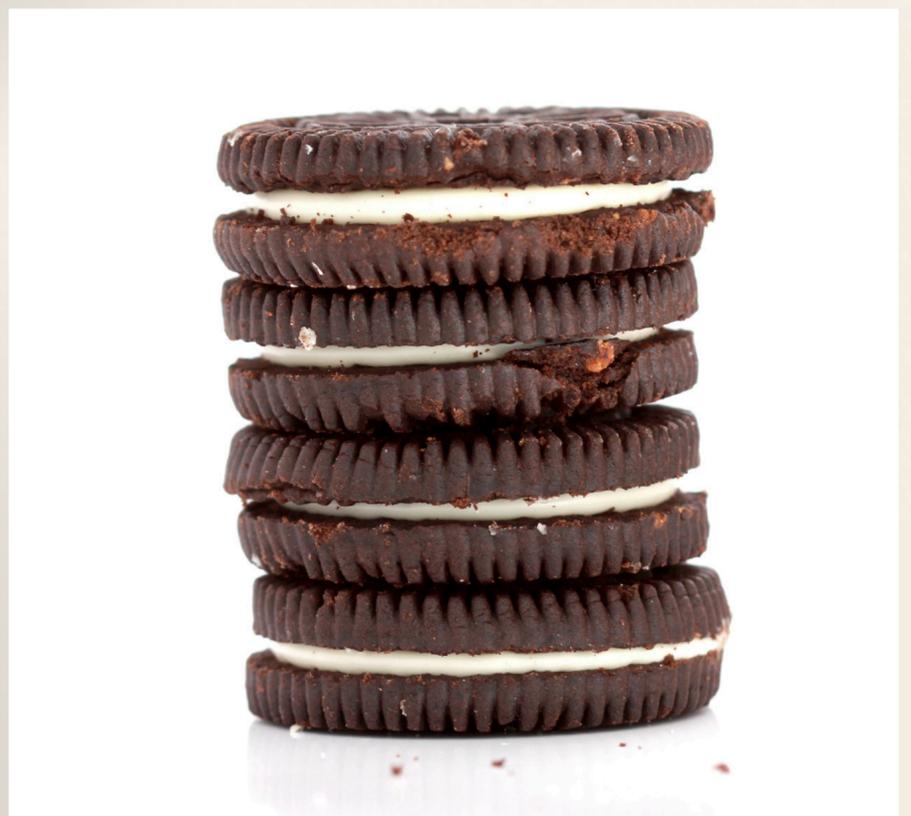


## COMO DIFERENCIAR OS TIPOS DE ALIMENTOS:

Alimentos processados: são aqueles fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outros produtos conservantes.



Alimentos ultraprocessados: são produtos que passaram por um alto nível de industrialização, com a adição excessiva de sal, açúcar, óleos, aromatizantes, corantes e outras substâncias sintetizadas em laboratório.



# PASSOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRIORIZE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, POIS SÃO A BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO NUTRICIONALMENTE BALANCEADA E SABOROSA.

UTILIZE ÓLEO, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO.



EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS (COMO BISCOITOS RECHEADOS, SALGADINHOS, REFRIGERANTES E MACARRÃO INSTANTÂNEO), POIS SÃO NUTRICIONALMENTE DESBALANCEADOS E HIPERCALÓRICOS.

EVITE FAST FOOD NO DIA A DIA. COMA EM CASA OU PROCURE LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA E A PREÇO JUSTO.



COZINHE! SE VOCÊ TEM HABILIDADES CULINÁRIAS, PROCURE DESENVOLVÊ-LAS E PARTILHÁ-LAS, PRINCIPALMENTE COM CRIANÇAS E JOVENS, DE TODAS AS IDADES E GÊNEROS.

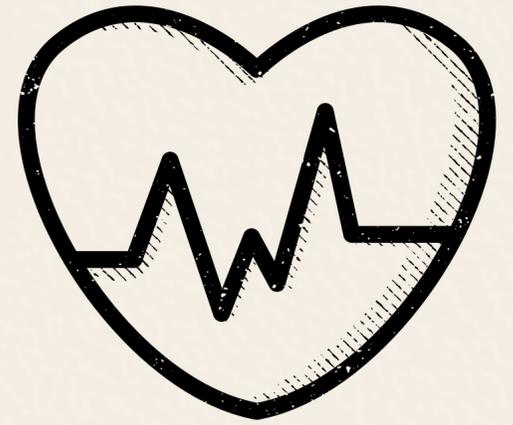
COMA FRUTAS TODOS OS DIAS.



LEMBRE DE BEBER ÁGUA COM FREQUÊNCIA.

## PASSOS PARA SER MAIS ATIVO

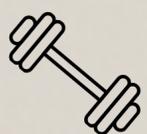
CAMINHE, PEDALE, SUBA ESCADAS, NADE, DANCE.



ACUMULE 150 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA AO LONGO DA SEMANA: 21 MIN POR DIA OU 30 MIN EM 5 DIAS OU 50 MIN EM 3 DIAS DA SEMANA.



PASSE MENOS TEMPO SENTADO NA FRENTE DA TV, NO SOFÁ, NO COMPUTADOR.



COMECE A SE EXERCITAR AOS POUCOS. 10 MINUTOS POR DIA É MELHOR QUE NADA.



LEMBRE-SE: NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR. QUAL É A SUA ATIVIDADE OU ESPORTE FAVORITO?