



## COMO ALCANÇAR SUAS METAS NUTRICIONAIS?

Para atingir seus objetivos nutricionais, é essencial estabelecer metas realistas. Inicie gradualmente, optando por metas alcançáveis. Faça pequenas substituições, como reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, que impactarão positivamente no presente e no futuro.

Viva um dia de cada vez e compreenda que nem sempre tudo ocorrerá conforme planejado. Se um dia não conseguir atingir suas metas, não se preocupe; retome o foco no dia seguinte e continue firme.

Permaneça ativo ao escolher uma atividade que lhe traga satisfação. Isso contribuirá para manter a constância, e gradualmente, essa atividade se integrará à sua rotina.

Compartilhe suas conquistas e cerque-se de pessoas que o incentivem. Alcançar metas torna-se mais fácil com o apoio de indivíduos que compartilham os mesmos objetivos. Conte com aqueles que estão ao seu lado, torcendo por suas realizações.

Celebre seus sucessos, reconhecendo que cada mudança merece ser valorizada e comemorada. Afinal, você conseguiu modificar hábitos e incorporar mudanças positivas à sua rotina.