

# 5 DICAS

para conquistar  
**Hábitos Alimentares  
Saudáveis!**

ARRASTE PARA O LADO

@grandesite



# 1

## VARIEDADE E EQUILÍBRIO

Consuma uma **variedade de alimentos** para obter todos os nutrientes essenciais.



# 2

## HIDRATAÇÃO CONSTANTE

*Beba água regularmente para manter-se hidratado e apoiar suas funções corporais.*





# 3

## PORÇÕES MODERADAS

*Controle as quantidades  
para evitar excessos e  
manter um peso  
saudável.*





# 4

## CORES NO PRATO

Consuma *frutas e vegetais coloridos* para uma explosão de nutrientes e antioxidantes.






# 5

## PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES

*Prepare suas refeições  
com antecedência  
para escolhas  
saudáveis durante  
a semana.*







Reconheça a  
**conexão entre mente  
e corpo**, mantendo  
uma relação

**SAUDÁVEL**

com a **comida.**

@grandesite