



O SEU PRATO

AO ALMOÇO E AO JANTAR UTILIZE A TÉCNICA DO PRATO
Sirva apenas o que é suposto comer à mesa e não petisque entre as refeições.



PEQUENO-ALMOÇO

Comece o dia com um bom pequeno-almoço, fruta, cereais e lacticínios.



A MEIO DA MANHÃ E A MEIO DA TARDE

Coma fruta, frutos secos ou leite desnatado.



CUIDE DA SUA FOME EMOCIONAL

Mastigue devagar, desfrutando dos sabores, vai ajudá-lo a ter uma melhor digestão e satisfazer a sua fome.

Coma de forma equilibrada e variada!

Acompanhe a sua comida com água. Equilibre o que come com o que gasta. Faça exercício.

CUIDE-SE! #FicaEmCasa