

# VIDA SAUDÁVEL ALIMENTAÇÃO ADEQUADA + ATIVIDADE FÍSICA



## O QUE É VIVER DE FORMA SAUDÁVEL?

Ter uma vida saudável é muito mais do que ter um corpo saudável.

Viver saudável inclui diversos aspectos, incluindo uma alimentação saudável, a prática de atividade física, trabalho e lazer!



## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!!

1. Aumente e varie o consumo de frutas, verduras e legumes. Monte um prato colorido!
2. Reduza o consumo de alimentos gordurosos: carne com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras, salgadinhos e óleo.
3. Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa!
4. Faça pelo menos quatro refeições por dia: café da manhã, almoço, lanche e jantar. Não pule refeições!
5. Reduza o consumo de alimentos ricos em açúcar, como refrigerantes, doces e bolos.
6. Coma devagar! Aprecie sua refeição. Tenha uma alimentação segura! Cuide da higiene no preparo de suas refeições.



CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO  
FAMETRO - CENF



## DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL:

- Durma cerca de oito horas por noite;
- Mantenha uma boa ingestão de água: seis a oito copos por dia;
- Mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis;
- Evite os maus hábitos, como fumar e consumir bebida alcoólica;
- Tenha uma vida sexual saudável e segura;
- Consulte o profissional Nutricionista regularmente.



## ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

Faça 30 minutos de atividades físicas por dia, de forma contínua ou acumulada:

- \* 1 caminhada de 30 minutos ou
- \* 3 caminhadas de 10 minutos ou
- \* 10 min. de caminhada + 10 min. de jardinagem + 10 min. subindo escadas.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Diminui a pressão arterial
- Controla o peso corporal
- Diminui depressão e estresse
- Aumenta a força muscular
- Melhora a resistência física

