

DIA DA SAÚDE E NUTRIÇÃO



31 DE MARÇO



PATROCÍNIO:

CAIXA



Como montar um **cardápio** saudável:

- ✓ Planejar suas refeições com antecedência.
- ✓ Comer frutas e vegetais em todas as refeições.
- ✓ Escolher sempre fontes de proteína magra.
- ✓ Evitar alimentos processados e refinados.
- ✓ Beber muita água.



PATROCÍNIO:

CAIXA



BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PATROCÍNIO:

CAIXA

