



Alimentação
Saudável

Forma de praticar

Uma

alimentação saudável começa com a pessoa comendo: frutas, sopas, verduras, legumes, e muitas outras coisas, uma alimentação saudável também é necessário exercícios como: alongamentos, agachamentos, polichinelo e fazendo caminhadas.



Alimentos saudáveis: maçã, laranja, banana, goiaba, caqui, manga, nozes, leite, chocolate amargo, ovo, cenoura, morango, mel, sopa, leite, legumes, iogurte, verduras, queijo, feijão, arroz integral, coco, pimentão, brócolis, couve flor, pepino, alho, sardinha, Atum, batata doce, sementes e muitos outros. Isso só foi um pouco de tantos alimentos saudáveis que existem.



Bebidas saudáveis.

Água, água de coco, suco verde, chá, suco de laranja, suco de beterraba, suco de morango, suco de maracujá, suco de melancia, suco de manga, suco de mamão, suco de maçã, suco de abacaxi, e esses também só só uma pouco de tantos que existem



Mais formas de praticar uma alimentação saudável: controle de peso, oferta de nutrientes para o corpo, beber muita água, procure reduzir sal da sua alimentação, reduzir açúcar de sua alimentação, evitar alimentos com gordura, faça pratos coloridos, desenvolva o gosto pela cozinha, tenha acompanhamento profissional, aproveite o verão para começar a a consumir mais fibras.

Mais exercícios saudáveis: natação, correr, bicicleta, minigolfe, musculação no ginásio, loga e Pilates, agachamento na cadeira, agachamento na parede, aviãozinho, flexão de braço, abdominal, elevação das pontas dos pés, corrida estacionária, tríceps no banco, bicicleta imaginária ,afundo com os pés no apoio



