



Alimentos saudavel

Dicas para perder pezo

1. Beber água com gengibre e limão.
 2. Faser academia .
 3. Comer comida colorida mais senizagero.
-

Frutas e verduras boas.

1. Limão
2. Laranja
3. Goiaba
4. Morango
5. Gengibre
6. Ofece
7. Tomate
8. Uva
9. Abacachi
10. Abacate
11. Acerola
12. Lichia
13. Maça
14. Banana.

Alimentos coloridos

1. Alface
2. Cenoura
3. Beterraba
4. Batata
5. Tomate
6. Pimentão
7. Couve
8. Brócolis
9. Pepino
10. Repolho
11. Cebolinha

Dica.

**Meninas e Meninos não enporta
a sua aparencia oque inporta e a
sua saudi.**

Receita de salada fiti

Coloque tomate,algace,cenora,repolho,pimeltão e coloque o azeite misturi tudo e depois eso comer.

Maça

Fruta nutriente e a parte que mais importa é a casca.

Uva

Cheia de proteína tem vitaminas e gostosa com um sabor delicioso.

Todas frutas tem que comer sem exagero.