

alimentação saudável

a alimentação saudável é uma mistura de verduras ,frutas e etc mas não é só isso tem que ter uma alimentação equilibrada ,não coma muitos doces porque isso pode estragar seu intestino.





faça vários exercicios por dia , beba bastante água porque isso faz muito bem para sua saúde coma várias frutas , beba suco natural ,não fique muito bravo,sinta o cheiro da natureza.

# Pirâmide Alimentar



essa pirâmide vai decidir sua

alimentação

-  Alimentos energéticos extras
-  Alimentos construtores
-  Alimentos reguladores
-  Alimentos energéticos

