

trabalho de  
alimentação  
saudável

faça boas escolhas alimentares:  
reduza a ingestão de  
carboidratos e aumente a  
ingestão de gorduras  
boas (abacote e leite, isso vai  
evitar picos de glicose e insulina  
no sangue e fazer com que  
você se sinta saciado por mais  
tempo. Opte por alimentos  
com alto teor de  
triptofeno, como banana e leite





