Alimentação Saudável

O café da manhã:por ser a primeira refeição do dia,é responsável por garantir, atravéz dos nutrientes que oferta ,bom humor,energia e concentração para as atividades da manhã.

Como:morango,banana,uva,abacaxi.mas nem só com frutas mas sim com:tapioca,pão integral,ovos,panquecas saudável e ovo mexido...

Já no almoço e o jantar devem ser refeições de várias afinal como:verduras e legumes alimentos ricos em proteínas.Como carne bovina, suína,ovos arroz integral,açúcar refinado e feijão preto.

A fibra ajuda a manter a regularidade de intestinal!!! algumas dicas simples para manter a regularida de intestinal.

1-tenha uma dieta balamciada.

2-beba bastante líquido(principalmente água ou líquidos naturais).

3-aumentar o consumo de fibras.

Como ter uma alimentação equilibrada?

1-limite a ingestão de gorduras saturadas

2-evite alimentos ricos em gordura

3-reduza a ingestão de açúcares

4-procure reduzir o sal da alimentação

5-invista em alimentos naturais como frutas

6-beba muita água ai longo do seu dia

7-coma pequenas porções ai longo do dia.