

alimentação saudável

A alimentação saudável é muito importante para nós sem ela não vivemos ,até porque se não o nosso organismo fica sem fibra,fraco,etc.

Uma das alimentações que são saudáveis é as frutas,legumes,verduras e proteínas.

Além disso , mais de 20 milhões de pessoas no país passaram a consumir alimentação sem quantidade necessárias de nutrientes para o bem-estar e a saúde. Já em 2017, cerca de 41 milhões de pessoas, correspondendo a 19,6% da população, tinham acesso a uma dieta considerada saudável.

O leitor que está lendo esse livro e quer ter uma alimentação saudável siga todos esses passos para ter uma alimentação saudável

