

Alimentação Saudável

Como ter uma alimentação saudável?

Muitos pensão que para ser saudável precisa só comer coisas verdes e alface.

De acordo com g1.com ,praticar atividades físicas todos os dias,comer legumes,evitar comida ultra processada,manter-se hidratado,mas evitar consumir calorias líquidas,pode ajudar bastante.

comer proteínas e eficaz,como,carnes vermelhas ,peixes,frango,ovo,feijão,ervilha,soja,grãos-de-bico e arroz.

Dicas para uma dieta balanceada Planeje suas refeições. ... Varie suas fontes de proteína. ... Reduza o consumo de açúcar e sal. ... Inclua frutas e vegetais na dieta. ... Hidratação adequada.

muito obrigado por ler esse livro.

sobre mim.

meu nome é Heloísa ,eu tenho 11 anos,estudo na escola João Ribeiro de Barros,nasci dia 06/04/2013.