



# Alimentação Saudável

Uma boa forma de alcançar mudança é manter uma alimentação saudável é alterar pequenos hábitos,tais como:  
Colocar sempre duas porções de legumesou vegetais no prato:

Ervilhas,feijão,lentilhas,beterraba,cenoura,beringe





Fazer seis refeições ao dia, café da manhã, colação, almoço, lanche, café e ceia.

Comer uma fruta por dia e ir aumentando de forma gradual até comer cinco frutas por dia.

É bom lembrar que mudanças nos hábitos alimentares exigem persistência, pois de modo geral a sociedade acostumou-se com os produtos industrializados.

refeições inadequada e sem seguir horários definidos.

O resultado desta falta de cuidado com a alimentação reflete-se directamente na saúde das pessoas. A obesidade eo sobre pesso em conjunto aumentaram 27,5% entre os adultos e 47,1% entre crianças.



Esses dados são conclusões de uma pesquisa internacional realizada em 188 países.

O motivo(ou desculpa)Nº1 e justamente a falta de tempo para se alimentar de forma saudável,ou seja,uma rotina que não prioriza as refeições.



Para termos uma alimentação Saudável, devemos ter uma cultura alimentar desde adolescência, pois é nesta fase que criamos hábitos para o resto da vida.



Ultra hackers...