

4 DICAS PARA COMER DE FORMA SAUDÁVEL

Dieta saudável

Existem diferentes tipos de dietas que podem ser consideradas saudáveis, como a mediterrânea, a vegana, a orgânica, etc.



As suas necessidades

Cada tipo de dieta que existe é diferente das outras e, por isso, cada pessoa terá de adaptar a dieta às suas necessidades.



A nutrição

Lembre-se de que pode seguir qualquer dieta, desde que tenha os nutrientes básicos: hidratos de carbono, proteínas, gorduras, minerais e vitaminas.



O que é recomendável?

Uma dieta equilibrada, acompanhada por exercício físico semanal, assim como descanso suficiente todos os dias.

