

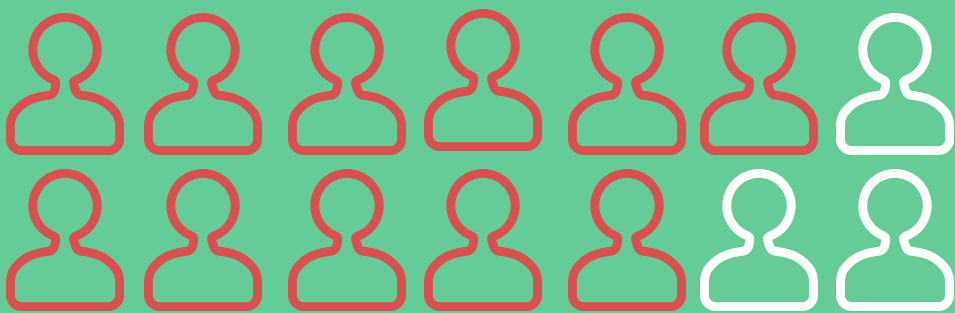
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 de Outubro

S A B I A Q U E ?

1 Milhão

Obesos em Portugal



Pré obesos em Portugal

350 mil

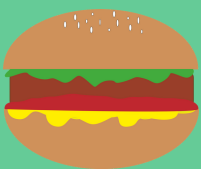
Causas...



Sedentarismo



Má qualidade de sono



Açúcar, sal, alimentos processados

O que fazer?

Ingerir mais vegetais e cereais integrais



Optar por carnes magras (perú, coelho, frango)



Consumir gorduras saudáveis (azeite, abacate e frutos secos)



Praticar 60 minutos de atividade física diária

