



THAIS NOGUEIRA
NUTRICIONISTA

GUIA RÁPIDO DOS

5 PASSOS

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

ESCRITO POR:
THAIS NOGUEIRA
NUTRICIONISTA



**BUSQUE VARIEDADE,
EQUILÍBRIO E MODERAÇÃO
ALIMENTAR!**

A circular collage of various healthy foods. In the center is a head of green broccoli. To its left is a yellow bell pepper and a red bell pepper. Below the bell peppers are several red cherry tomatoes. To the right of the broccoli are three red apples. Below the apples is a bowl filled with various nuts. To the right of the nuts is a loaf of whole-grain bread. Above the bread is a bowl of red quinoa. To the left of the quinoa is a bowl of brown lentils. Above the lentils is a bowl of white beans. To the left of the beans is a yellow corn cob. Below the corn is a yellow squash filled with seeds. To the left of the squash is a bowl of mixed grains. Below the squash is a halved avocado. To the right of the avocado are two orange slices. The entire collage is set against a white background.



Busque equilíbrio nas porções, ajustando a quantidade de acordo com suas necessidades individuais e níveis de atividade física.

PASSO 2

**SEMPRE QUE POSSÍVEL,
OPTE POR ALIMENTOS EM
SUA FORMA NATURAL!**

Dê preferência a alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, carnes frescas, ovos e grãos integrais.



Evite alimentos ultraprocessados, ricos em aditivos, açúcares e gorduras saturadas. Leia os rótulos para tomar decisões informadas sobre o que você consome.

DICA: descasque mais e desembale menos!

PASSO 3

TOME BASTANTE ÁGUA AO LONGO DO DIA!

A água também faz parte de uma alimentação saudável e é fundamental para o correto funcionamento do nosso organismo.



É recomendado o consumo diário de 35ml de água para cada quilo de peso. Então multiplique 35ml pelo seu peso, e assim, você saberá a quantidade certa a tomar ao longo do dia.

DICA: para não esquecer de tomar, ande sempre com uma garrafinha com você!

PASSO 4

PRIORIZE O PRAZER AO COMER!

Cultive uma relação positiva com a comida, valorizando o prazer de saborear alimentos frescos e nutritivos. Além disso, sempre que possível, se alimente na companhia de alguém que você goste!



Também esteja atento às suas sensações de fome e saciedade, permitindo que o ato de comer seja uma experiência consciente e prazerosa!

DICA: coma quando estiver com fome e pare quando se sentir saciado!

PASSO 5

VALORIZE A COMIDA CASEIRA!

Valorize a comida caseira, preparando refeições frescas em casa sempre que possível. Isso permite maior controle sobre os ingredientes e métodos de preparo.



Além disso, cozinhe os alimentos de forma saudável, dando preferência a métodos que preservem os nutrientes, como cozimento a vapor, grelhados e assados.

DICA: adote práticas seguras na manipulação, preparo e armazenamento de alimentos para evitar contaminação!



CHEGAMOS AO FIM...

E

LEMBRE-SE

A individualidade é fundamental na nutrição, e ajustes podem ser necessários de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa. Consultar um profissional de nutrição é de extrema importância para te proporcionar uma orientação personalizada, e assim, te fazer alcançar seus objetivos de saúde.

Um abraço!

Thais Nogueira
Nutricionista

