



Hábitos Saudáveis



Lucília Oliveira

Nutricionista

Nutricionista Esportiva,
Funcional e Emagrecimento

Instagram: @nutricionistaluciliaoliveira

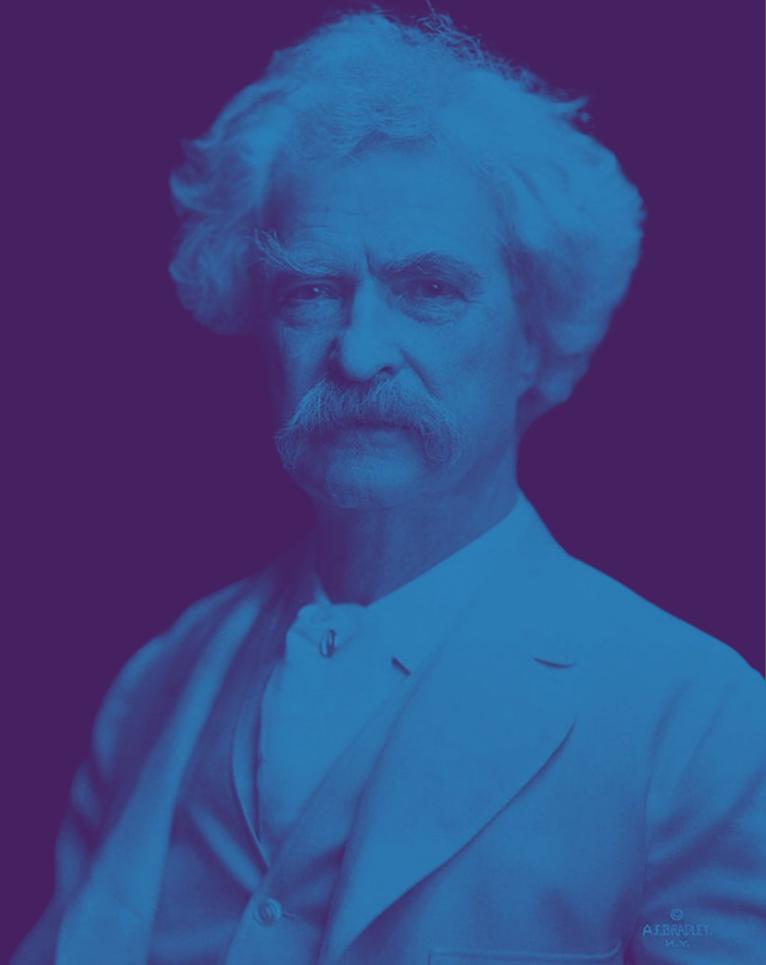


Audiodescrição



“A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.”

- **Mark Twain**



Principais escolhas para reenergizar o corpo e começar bem seu dia.

- Descascando mais e desembalando menos
- Prefira frutas da época, comece o dia por elas
- Tenha uma fonte de proteína logo no café da manhã
- Evite alimentos ultraprocessados
- Acrescente fibras e sementes naturais
- Atividade física regular



Sedentarismo é o novo tabagismo

O tempo gasto sentado é, por si só, **um fator de risco para morbidade e mortalidade** por todas as causas.

Mais de 70% das pessoas são sedentárias.



Xô vírus! Explore alimentos que fortaleçam o sistema imunológico.

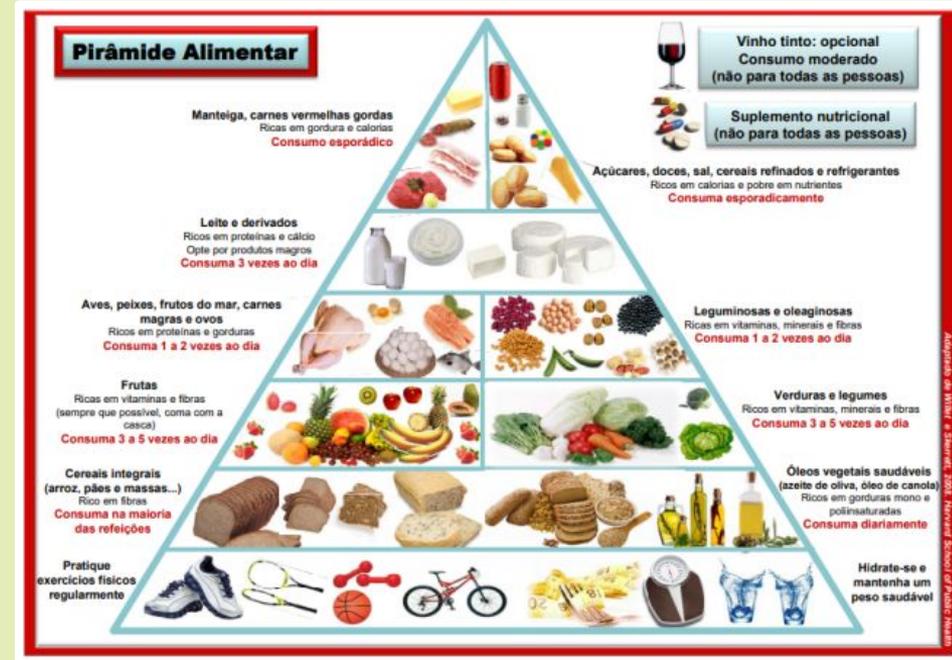


Soluções em Saúde nas Empresas.

Unimed
Belo Horizonte

O corpo precisa estar nutrido, e não apenas alimentado.

- Própolis, gengibre, cúrcuma e alho
- Vegetais verdes escuros
- Frutas ricas em Vit. C
- Legumes fontes de Vit. A
- Carnes fontes de Zinco
- Água: 0,45 x Peso
- Saúde intestinal
- Vitamina D



Dicas para melhores resultados no trabalho e estudos

- Sono: qualidade e quantidade
- Atividade física de ao menos 180 minutos por semana
- Comida de verdade
- Suplementação
- Mais regra e menos exceção



A mudança de hábitos
não é importante,
é **NECESSÁRIA.**

Mudança de hábitos

- Reclame menos
- Agradeça mais
- Sorria mais
- Seja cordial



Nutrição: o quanto
você ganha de vida.

Obrigada!

Lucília Oliveira

Nutricionista Esportiva,
Funcional e Emagrecimento

Instagram: @nutricionistaluciliaoliveira



Quem tem Unimed tem mais.

