

CONTROLO DE PESO

nome | _____

idade | _____

altura | _____

peso | _____

imc | _____



REGRAS DE UMA ALIMENTAÇÃO E VIDA SAUDÁVEL

1 | Fazer 5 a 6 refeições diárias e nunca abdicar do pequeno - almoço;

2 | Incluir sempre a sopa de legumes e a fruta nas refeições principais;

3 | Ingerir diariamente 5 doses de legumes e fruta;

4 | Evitar o consumo de refrigerantes e produtos açucarados.
A água é a melhor bebida;

5 | Controlar o consumo de sal e alimentos condimentados (Ex.:charcutaria);

6 | Praticar diariamente exercício físico;

7 | Evitar fritos;

8 | Evitar o consumo de alimentos transformados e industrialmente processados
(Ex.:bolos secos e com creme);

9 | A roda de alimentos é constituída por 7 grupos, sendo todos muito importantes;

10 | O consumo alimentar não deve ser superior ao gasto energético diário.