



# 10 ADVICE TO LIVE WELL

10 CONSELHOS

PARA VIVER MELHOR





# Start your day with a good breakfast

No breakfast can mean physical, intellectual, and behavioural problems.



**Começa o teu dia com um bom pequeno-almoço**

Não tomares o pequeno-almoço pode causar-te problemas físicos, intelectuais e comportamentais.

# Eat more times a day and less each time

Divide your meals up into smaller portions to reduce the chance of binge eating between meals.



**Come mais vezes por dia e  
menos de cada vez**

Divide mais as tuas  
refeições e reduz as  
porções para não sentires  
vontade de petiscar entre  
as refeições.



# Eat vegetables and fruits everyday

Vegetables and fruits have essential fiber, vitamins, and minerals that protect you from many diseases.

**Come vegetais e frutas  
todos os dias**

Os vegetais e as frutas têm fibras, vitaminas e minerais essenciais que te protegem de muitas doenças.



# Reduce the excess salt in your food

Too much salt can lead to adverse effects on health, in particular cardiovascular disease.



**Reduz o excesso de sal nas tuas refeições**

Demasiado sal pode causar problemas sérios na tua saúde, principalmente doenças cardiovasculares.



# Eat different foods on different days

Different foods contain different vitamins and minerals. No single food can give us all the nutrients that we need.



**Come alimentos diferentes em dias diferentes**

Alimentos diferentes contêm vitaminas e minerais diferentes. Nenhum alimento sozinho consegue fornecer-te todos os nutrientes que precisas.

# Drink a lot of water

Water is involved in every bodily function, and makes up 70- 75% of your total body weight. It is essential to replace the large amounts of water lost each day.

## Bebe muita água

A água faz parte de todas as funções do teu organismo, 70-75% do teu peso corporal é água. É essencial repor as grandes quantidades de águas que perdes ao longo do dia.





# Eat everything in moderation

There are no good and bad foods, only good or bad diets. Too much of any food is bad, you don't need to eliminate just reduce.



**Come de tudo, mas com moderação**

Não há comida boa ou má, há apenas dietas boas ou más. Comer demais qualquer comida é mau, mas não precisas de eliminar nenhum, só tens de reduzir.

# Watch your weight

If you are overweight, you are more likely to develop health problems, such as heart disease, stroke, diabetes or certain types of cancer.

## Cuidado com o teu peso

Excesso de peso, pode facilmente causar problemas de saúde, como doenças do coração, enfartes, diabetes ou alguns tipos de cancro.





# Make your weekly meal plan

Meal planning is important to improve the nutritional quality of your diet.

**{Weekly Meal Plan}**

	Breakfast	Lunch	Dinner
<b>Sunday</b>	Egg Scramble		Buffalo Chicken Burg.
<b>Monday</b>	Oatmeal	Out	Mex. Chicken Casserole
<b>Tuesday</b>	Egg Sandwich	Steak Salad	Crock Pot Lasagna
<b>Wednesday</b>	Protein Pancakes	Quinoa Chicken Salad	Mozz. & Shroom Pizza
<b>Thursday</b>	Oatmeal	Mediterranean Quinoa Turkey Sandwich	Salmon Burgers
<b>Friday</b>	Egg Scramble		Apple Pork Loin
<b>Saturday</b>	French Toast	Salad	Skirt Steak

All Out of:

**Planeia as tuas refeições  
semanalmente**

Planear as refeições que vais comer é importante para melhorar a qualidade nutricional das tuas refeições.

# Practise physical activity 3 times a week

Regular physical activity contributes greatly to your well-being and reduces the risk of many diseases.



**Pratica atividades físicas 3 vezes por semana**

Praticar atividades físicas regularmente contribui bastante para o teu bem-estar e reduz o risco de muitas doenças.





# Be Healthy!

Eat well, Live well.