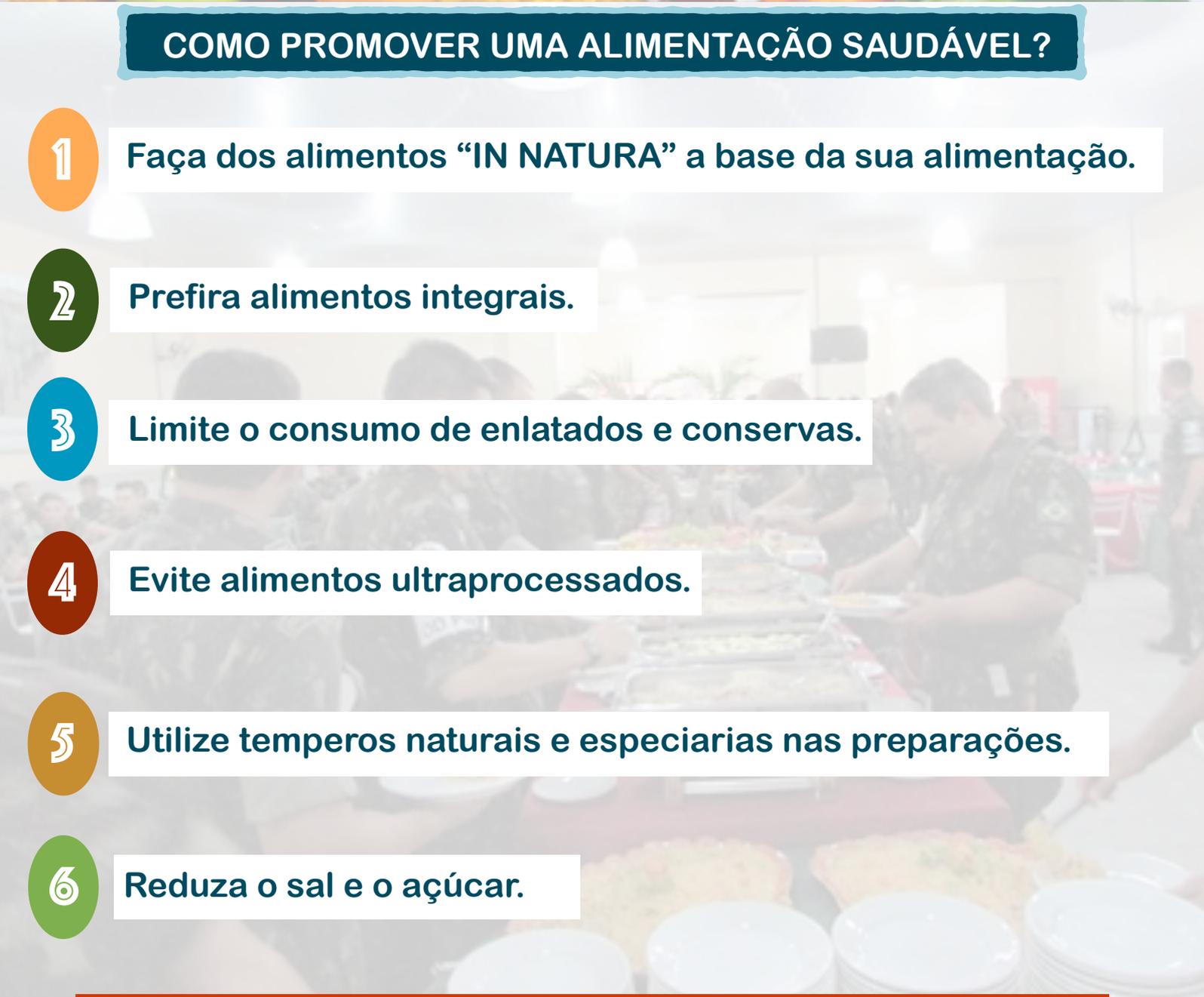




ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A HORA É AGORA, A DECISÃO É SUA!

COMO PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- 1 Faça dos alimentos “IN NATURA” a base da sua alimentação.
 - 2 Prefira alimentos integrais.
 - 3 Limite o consumo de enlatados e conservas.
 - 4 Evite alimentos ultraprocessados.
 - 5 Utilize temperos naturais e especiarias nas preparações.
 - 6 Reduza o sal e o açúcar.
- 

A alimentação é fundamental para quem deseja manter-se saudável e ter mais qualidade de vida.

PRIORIZE A SUA SAÚDE ! PRIORIZE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL !



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO
FÍSICA DO EXÉRCITO

“Ciência para a saúde e a operacionalidade.”

