



## AUMENTE O CONSUMO DE ÁGUA

- Tenha uma garrafa sempre por perto;
- Coloque rodela de limão, laranja, hortelã ou gengibre para dar sabor.
- Beba aos poucos durante o dia. Um bom exemplo: uma garrafinha de 500ml a cada 3 horas.



## FAÇA PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA/DIA



- Escolha algo que você goste: dançar, caminhar, pedalar, etc.
- Ande a pé sempre que possível, no lugar do carro ou ônibus.
- Dá pra se exercitar em casa: polichinelos, agachamentos e abdominais.
- Convide amigos ou família. Juntos é mais divertido!

## TOME CAFÉ, CHÁ OU SUCO SEM AÇÚCAR



- Diminua o açúcar aos poucos até se acostumar.
- Use canela, cravo ou gengibre para dar mais sabor.

**PEQUENAS MUDANÇAS DIÁRIAS CRIAM GRANDES TRANSFORMAÇÕES. CUIDE DE VOCÊ HOJE PARA VIVER MELHOR AMANHÃ!**

Leia também:  
**Guia Alimentar para a População Brasileira**



**Material Elaborado** pelas estudantes de Nutrição da UFG e estagiárias da CEAN: Julia Ottoni e Lívia Andressa Castro

**Revisado por:** Nágila Araújo, Amanda Motter, Liana Vieira (nutricionistas da CEAN) e Maria do Rosário Gondim (professora da UFG)



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



# PASSOS E DICAS PARA UMA MELHOR QUALIDADE VIDA

**Criando hábitos saudáveis, promovendo melhorias na saúde física e mental**



## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

### 1. Coma mais alimentos naturais ou pouco processados

Dê preferência para frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, ovos, leite, carnes e alimentos feitos em casa.



### 2. Use pouco óleo, gordura, sal e açúcar

O excesso pode levar ao aumento do risco de doenças como obesidade, diabetes e pressão alta.

### 3. Limite o consumo de alimentos com muito sal, açúcar ou gordura



Exemplos: queijos, frutas em calda, enlatados e conservas. Leia os rótulos e escolha os com menos aditivos.

### 4. Evite alimentos ultraprocessados

Exemplos: refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, hambúrguer e comidas congeladas prontas. Eles contêm aditivos que fazem mal à saúde

### 5. Planeje suas refeições



Faça lista de compras e monte o cardápio da semana. Isso ajuda a evitar comer qualquer coisa na correria.

### 6. Coma com calma, em local tranquilo e com outras pessoas

Evite comer vendo TV ou usando celular. Coma devagar e aproveite a refeição. Com companhia, é ainda melhor.



### 7. Compre alimentos em feiras ou mercados locais

Prefira lugares que vendem frutas, verduras e legumes frescos. Alimentos naturais são mais saudáveis.



### 8. Cozinhe mais!

Cozinhar ajuda a comer melhor e controlar o que vai na comida. Aprender a cozinhar é cuidar da sua saúde.



### 9. Fora de casa, escolha locais que fazem comida na hora

Evite fast food. Prefira restaurantes com comida simples e fresca.



### 10. Cuidado com o que vê sobre comida na TV ou internet

Nem tudo o que dizem nas propagandas é verdade. Procure saber se a informação vem de lugar confiável.

## DICAS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

### CONSUMA NO MÍNIMO 3 FRUTAS/VEGETAIS POR DIA

- Coloque frutas no café da manhã, lanches e sobremesas.
- Deixe frutas lavadas e cortadas para facilitar.
- Coloque legumes e verduras em omeletes, sanduíches, massas.



### DIMINUA O CONSUMO DE REFRIGERANTES

- Pare aos poucos.
- Não tenha refrigerante em casa.
- Troque por água com gás e limão ou chá gelado sem açúcar.
- Prefira sucos naturais, sem açúcar.



### COMA MENOS FRITURA

- Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos no vapor.
- Use temperos naturais para dar sabor.

