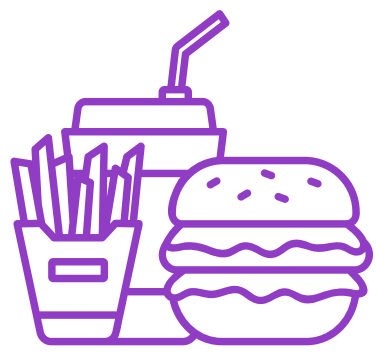
DICAS DO SEU **MELHOR AMIGO!**

PT.2

É SÓ UM LANCHINHO... OU SÓ CALORIAS? ENTENDA AS CALORIAS DOS FAST FOODS



As calorias escondidas no combo do fast food

Você já reparou quantas calorias vêm depois do lanche principal?

- Uma simples casquinha tem 170 kcal. Mas, se for um McFlurry ou McShake, esse número pode ultrapassar 600 kcal – só na sobremesa!
- E se somarmos uma batata + refrigerante + sundae? Dá quase 900 kcal.

O problema não está em comer algo gostoso de vez em quando. Mas sim em tornar esse hábito frequente e inconsciente — sem considerar o impacto real no corpo.