



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

OS BENEFÍCIOS DE COMEÇAR AS REFEIÇÕES COM UMA **SALADA**



Iniciar as refeições com uma salada colorida é um hábito simples que pode trazer inúmeros benefícios para a sua saúde e bem-estar.

1) Benefícios:

- **Maior saciedade:** As fibras presentes nos vegetais ajudam a controlar o apetite, evitando excessos nas refeições.
- **Melhor digestão:** As enzimas e nutrientes das folhas e legumes auxiliam o sistema digestivo a trabalhar de forma mais eficiente.
- **Aporte nutricional:** Saladas são ricas em vitaminas, minerais e antioxidantes que fortalecem a imunidade e previnem doenças.
- **Controle glicêmico:** Vegetais consumidos antes da refeição ajudam a reduzir picos de açúcar no sangue, beneficiando pessoas com diabetes ou pré-diabetes.
- **Hidratação do corpo:** Muitos vegetais possuem alto teor de água, contribuindo para a hidratação.

Dica:

- **Escolha uma variedade de cores:** Verde (rúcula, alface), vermelho (tomate, beterraba), laranja (cenoura), entre outros. Quanto mais colorida, mais nutritiva será a sua salada!
- Prefira temperos naturais como azeite de oliva, limão e ervas frescas para realçar o sabor e manter a saúde.

Pequenas mudanças, grandes resultados! Começar com uma salada é um gesto simples que reflete cuidado com você mesmo.