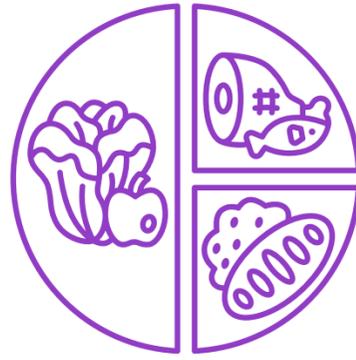




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

PORÇÕES

CONSCIENTES



Na correria do dia a dia, é fácil exagerar nas quantidades sem perceber. **Mas comer com atenção às porções é um passo importante para uma alimentação mais equilibrada e saudável.**

Por que prestar atenção nas porções?

- Ajuda a reconhecer os sinais de saciedade.
- Evita o consumo excessivo de calorias.
- Melhora a digestão.
- Favorece o controle de peso com mais leveza.

Dicas práticas para porcionar melhor:

- Use pratos menores para controlar a quantidade.
- Sirva primeiro e evite “repetecos” automáticos.
- Observe a fome real antes de colocar a comida no prato.
- Beba água antes das refeições – sede não é fome!
- Coma com atenção plena: mastigue devagar e sem distrações.

Monte um prato equilibrado com vegetais, proteínas e carboidratos saudáveis.

Comer com consciência é um ato de cuidado com seu corpo. Não se trata de comer pouco, mas sim o suficiente para se nutrir com qualidade e bem-estar.