

1 - Lembre-se de que alguns excessos alimentares são típicos desta época do ano, é por isso que se recomenda que sejam ingeridos precisamente só em dias de festa!

2 - Coma devagar (principalmente as especialidades de que mais gosta).

3 - Tenha prazer em cada escolha, não fique a pensar logo na próxima delícia que vai provar.

4 - Por outro lado, não se esqueça de que a alimentação ou até mesmo a troca de presentes não devem ser as principais atracções da festa, mas sim o convívio, a amizade e o amor.

5 - Se sentiu que comeu muito na festa, não inicie qualquer jejum para compensar os abusos e nem fique a sentir-se culpado. Lembre-se que não é nestes dias, mas sim durante todo o ano que é necessário fazer as escolhas mais saudáveis, por isso, basta voltar a uma rotina alimentar saudável nos dias seguintes.

Colaboração: APCOI / PROJETO HEROIS DA FRUTA

www.apcoi.pt

www.heroisdafruta.com

www.corridadacrianca.com