

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA A SAÚDE FÍSICA, MENTAL E SOCIAL DO INDIVÍDUO

Saúde mental e cognitiva:

Ácidos graxos, ômega-3 e polifenóis têm efeito neuroprotetor.

Auxiliam na preservação da memória e da função cerebral em idosos.

Reducem o risco de declínio cognitivo e de doenças neurodegenerativas.