

## Dicas Gerais



**Dicas para ter uma alimentação saudável e não engordar (aposto que você não sabe muitas delas)**

**1 - Não pule refeições, principalmente de manhã! Se você comer muito pouco de manhã, o seu organismo vai reduzir o seu metabolismo, diminuindo o consumo de energia! Quando você come muito pouco pela manhã, você ENGORDA em vez de emagrecer! Mas coma corretamente!!!**

**2 - Muita gente acha que bolacha de água e sal e torradas não engordam, o que é um grande engano: 3 bolachas de água e sal ou um pão torrado têm as mesmas calorias que um pão francês médio.**

**3 - Quanto mais macia for a carne, mais gordura ela tem. Dê preferência às carnes de “segunda”, como músculo e patinho, que têm mais proteínas e menos gorduras, e são mais baratas!**

**4 - Retire a pele do frango antes de cozinhá-lo! Essa pele é rica em colesterol!!!**

**5 - Não reaproveite o óleo utilizado em frituras. Mesmo se for coado, esse óleo é um verdadeiro “veneno” para o organismo!!!**

**6 - Algumas pessoas acreditam que os alimento “diet” ou “light” emagrecem. Não é verdade! Esses alimentos podem até engordar! Veja a seguir as diferenças entre diet e light.**

**(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR).**