

Guia de Alimentação e Bem-Estar

Esta versão atualizada traz dicas de alimentação e bem-estar físico e mental.

1. Beba bastante água ao longo do dia.
2. Consuma frutas, verduras e grãos integrais.
3. Reduza o consumo de açúcar e bebidas alcoólicas.
4. Durma bem para manter a saúde mental equilibrada.