

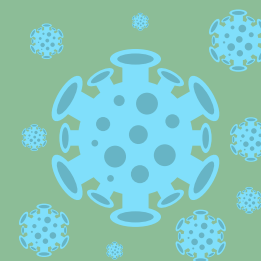
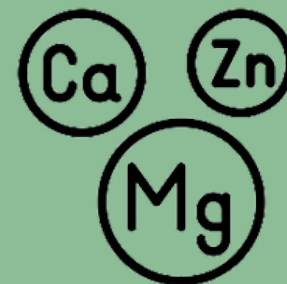
Reeducação Alimentar



Matheus Alves
Mathias

Benefícios reeducação alimetar

1. Evitar a
deficiência
nutricional;

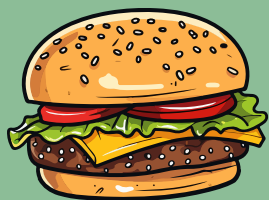


2. Prevenir
doenças;

3. Melhorar
o humor;



Definição: A reeducação alimentar é uma mudança de hábitos e comportamentos perante a comida, onde a pessoa aprende a fazer escolhas de alimentos mais saudáveis e a manter as refeições em horários regulares.



Como fazer a reeducação alimentar

1. Beber de 1,5 a 3 litros de água por dia;

2. Mastigar bem e devagar os alimentos;

3. Comer frutas frescas;

4. Priorizar a ingestão de cereais integrais

5. Comer a cada 3 ou 4 horas;

7. Incluir vegetais no almoço e no jantar;

8. Praticar atividades físicas regularmente;

