

COMIDA DE VERDADE



**O poder dos
Alimentos Naturais**

01

O que é Comida de Verdade?

Comida de verdade é
fresca e natural!

O que é Comida de Verdade?

Comida de verdade é fresca e natural!

Comida de verdade é aquela que vem direto da natureza, sem passar por processos industriais que adicionam produtos químicos ou conservantes.

São alimentos frescos como frutas, legumes, verduras, carnes e grãos. Simples e nutritivos, ajudam nosso corpo a funcionar bem.

Comer comida de verdade é a maneira mais saudável de cuidar do corpo, esses alimentos nutrem e dão energia sem causar mal ao organismo.

São escolhas simples, mas muito poderosas para a nossa saúde!

02

Os Benefícios da Comida Natural

Comer alimentos naturais
é cuidar do seu corpo!

Os Benefícios da Comida Natural

Comer alimentos naturais é cuidar do seu corpo!

Ricos em vitaminas, minerais e fibras, os alimentos naturais ajudam o corpo a funcionar bem, dando mais energia e disposição no dia a dia.

Frutas e legumes, por exemplo, fortalecem o sistema imunológico e ajudam a prevenir doenças. E as fibras presentes nos vegetais ajudam o intestino a trabalhar direito, evitando problemas como prisão de ventre.

E o melhor é que, ao comer alimentos frescos, também pode manter o peso saudável sem precisar de dietas complicadas.

03

O Problema dos Processados

Alimentos processados
podem fazer mal à saúde.

O Problema dos Processados

Alimentos processados podem fazer mal à saúde

Alimentos processados, como enlatados, biscoitos, refrigerantes e fast food, são convenientes, mas não são tão bons para a nossa saúde.

Eles contêm muitos conservantes, corantes e aditivos artificiais, ingredientes que podem causar problemas como aumento de peso e até doenças como diabetes. Também são ricos em sal, açúcar e gorduras, que quando consumidos em excesso são prejudiciais à saúde.

Embora rápidos e fáceis de preparar, os processados não fornecem a nutrição que o corpo precisa. Por isso, é melhor optar por alimentos naturais sempre que possível.



Como Trocar os Alimentos Processados por Naturais?

04

Troque os processados
pelos naturais e saudáveis.

Como Trocar os Alimentos Processados por Naturais?

Troque os processados pelos naturais e saudáveis.

Substituir os alimentos processados pelos naturais pode ser mais fácil do que parece.

Comece escolhendo frutas e legumes frescos para as refeições. Saladas, sopas, sucos e até lanches rápidos, com um pouco de criatividade, a comida de verdade pode ser deliciosa!

Evite os industrializados!

Preparar os alimentos em casa, como arroz, feijão, carnes frescas e legumes, você controla o que está comendo e pode escolher ingredientes mais saudáveis.

E simples trocas no dia a dia, como pães integrais no lugar dos brancos ou trocar o refrigerante por sucos naturais e água, valem muito!

Pequenas mudanças já fazem uma grande diferença!

05

E Quando Comemos Comida de Verdade?

**Alimentos naturais fazem
bem o tempo todo!**

E Quando Comemos Comida de Verdade?

Alimentos naturais fazem bem o tempo todo!


Comer comida de verdade deve ser a base das nossas refeições diárias.

Comece o dia com um café da manhã simples e saudável, uma fruta, um pão integral e um pouco de queijo.

No almoço e jantar, inclua uma porção de legumes, arroz integral ou feijão e uma proteína saudável, como peixe ou carne magra.

Lembre-se: comer comida de verdade não significa fazer grandes mudanças de uma vez.

Comece com pequenas escolhas saudáveis, e com o tempo, elas se tornarão hábitos!



E dá para Comer Bem sem Gastar Muito?

**Comer bem pode ser
barato e fácil!**

E dá para Comer Bem sem Gastar Muito?

Comer bem pode ser barato e fácil!

Comer bem não precisa ser caro! Muitos alimentos naturais são acessíveis, como arroz, feijão, batatas, legumes da estação e frutas locais.

Comprar em feiras ou mercados pode ser uma boa maneira de encontrar alimentos frescos e mais baratos. Comprar em maior quantidade, na promoção e congelar pode ajudar a economizar.

Planejar as refeições e fazer uma lista de compras também ajuda a evitar desperdícios e a gastar menos.

Com organização, dá pra ter uma alimentação saudável sem pesar no bolso.

07

A Jornada Para Comer Melhor

**Mudar para comida de
verdade é possível!**

A Jornada para Comer Melhor

Mudar para comida de verdade é possível!

A jornada para comer melhor começa com pequenas mudanças. Não é preciso ser perfeito, mas sim persistente.

Comece fazendo uma refeição saudável e depois vá aumentando a frequência. Lembre-se que a alimentação saudável é um processo. Não tenha pressa.

Dê o primeiro passo e continue fazendo escolhas melhores. Comer comida de verdade é um investimento na sua saúde, e com o tempo, os resultados aparecem.

A jornada pode ser divertida! Experimente novas receitas, descubra sabores diferentes e compartilhe momentos bons com quem você ama.

O importante é que cada escolha saudável é um passo para uma vida mais feliz e equilibrada.



Conclusão

Em resumo, escolher alimentos naturais em vez de processados é um passo simples, mas poderoso, para melhorar sua saúde.

Ao fazer escolhas mais saudáveis, você ganha mais energia, disposição e bem-estar.

Comece aos poucos, faça ajustes na sua alimentação e experimente os benefícios de uma vida mais saudável.

O poder da comida de verdade está em suas mãos!



COMIDA DE VERDADE
O poder dos Alimentos Naturais