

**DICAS: PARA PERDER PESO:**

**NUTRICIONISTA:**

MARGARETH FERREIRA.

**ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS**

**IMPORTANTES:**

- comer devagar sempre, mastigando muito bem o alimento.
- fracionar as refeições de 6 a 7 vezes ao dia.
- não permanecer mais do que 3 horas sem se alimentar.
- não pular nenhuma refeição.
- estabelecer horário fixo para cada alimentação.
- não realizar suas refeições em frente à tv ou computador.
- iniciar as refeições com as saladas.
- evitar temperos prontos e industrializados.
- dar preferência aos temperos naturais como: limão, alho, cebola, cebolinha, salsa, ervas.
- não esquecer de consumir pelo menos 2 litros de água por dia.
- evitar frituras e preparação ricas em gorduras.
- escolher carnes magras e sem pele.
- dar preferência aos alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- evitar doces principalmente os industrializados.
- consumir frutas variadas, verduras e legumes.
- dar preferência ao leite desnatado ou semi-desnatado.
- evitar ou abolir bebidas alcoólicas e cigarros.
- fazer exercícios físicos regularmente (orientada ou acompanhada de um profissional da área).



**E AÍ VAI UM CONSELHO DA NOSSA NUTRICIONISTA:**

**O SEU SUCESSO ESTÁ GARANTIDO!**

**BASTA VOCÊ “QUERER”.**

13/02/2010.