

Saúde e Nutrição



Qualirede



Vamos promover saúde? Adote um estilo de vida saudável com a prática de exercícios físicos, hábitos alimentares saudáveis, evite vícios nocivos à saúde (drogas lícitas e ilícitas), incentive o aleitamento materno e a educação sanitária.

Você sabia?

Promover a saúde também implica em buscar um equilíbrio entre trabalho, lazer e relacionamentos interpessoais.



Para prevenir doenças: Consulte seu médico de confiança periodicamente e realize exames preventivos para rastreio de doenças, mantenha sua caderneta de vacinação atualizada, higienize constante as mãos, mantenha distância de animais silvestres e use preservativo nas relações sexuais.



Você sabia?

A prevenção de doenças tem o objetivo de evitar o surgimento de problemas de saúde.

A promoção e prevenção andam de mãos dadas, complementando-se, em busca de um único objetivo: ajudar o indivíduo a ter maior expectativa de vida com qualidade de vida.



Como podemos nos nutrir melhor?



Segue abaixo **algumas dicas de alimentos que devemos evitar ou reduzir o consumo** para auxiliar no melhor funcionamento do nosso organismo:

- Evite o consumo de açúcar, industrializados, gordurosos, embutidos ou fast foods;
- Reduza ou exclua o consumo de álcool e o uso de cigarros;
- Reduza a quantidade de sal na sua comida;
- Evite ou exclua temperos industrializados.





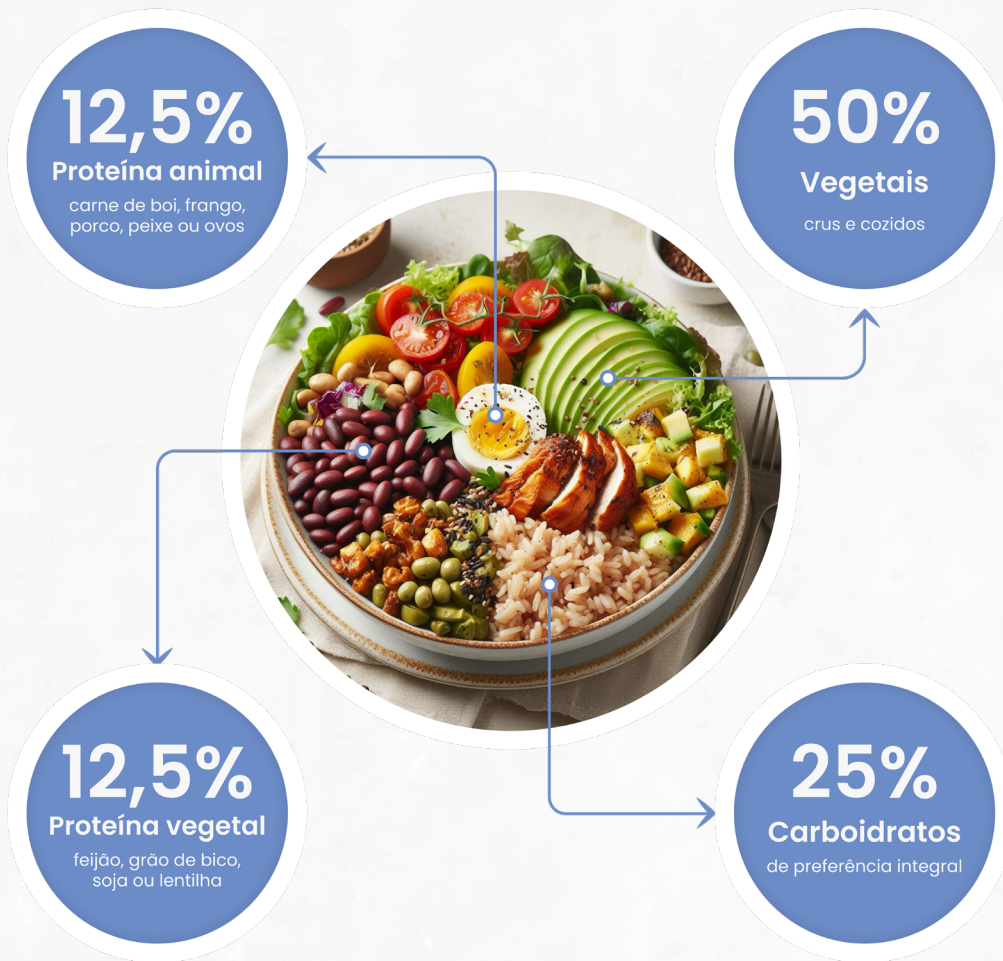
Agora, atente-se para:

- Ingerir bastante água;
- Dormir pelo menos 8h por noite;
- Aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas;
- Fazer exercícios físicos regulares, diariamente ou pelo menos três vezes por semana, após avaliação médica e sempre com supervisão de um educador físico.

Saiba que: uma má alimentação pode provocar problemas de saúde, tais como: diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade ou até mesmo o câncer, devido ao estilo de vida prejudicial.

Não caia na monotonia alimentar!
Coloque muitas cores no seu prato e lembre-se:
“Descasque mais e desembale menos.”





Qualirede