

Natal Saudável

Dicas para
uma ceia
saudável



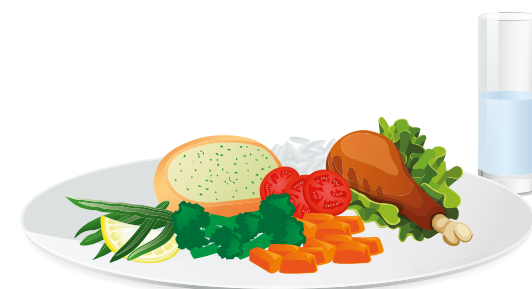
Cozinhar as quantidades necessárias,
para evitar comer em excesso.



Acompanhar as refeições com
legumes cozidos ou saladas.



Reduzir as quantidades
de gordura, sal e açúcar.



Colocar no prato pequenas quantidades
de tudo o que se quer provar.

Natal Saudável



Nadar
durante 26 minutos

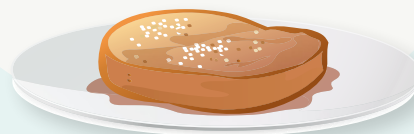


Limpar a casa
durante 63 minutos



Fazer aeróbica
durante 32 minutos

Para queimar as calorias
de uma rabanada, um
adulto deve, em média:



250 calorias (100 g)



Andar de bicicleta
durante 26 minutos



Jardinar
durante 42 minutos



Correr
durante 30 minutos