

# Alimentação, atividade física e saúde!

## Por que se preocupar em manter um peso corporal saudável?



O excesso de peso acomete 1 em cada 2 adultos e 1 em cada 3 crianças brasileiras.



Manter o peso corporal saudável reduz o risco de câncer e previne Doenças Crônicas Não-Transmissíveis como diabetes melito e hipertensão arterial sistêmica.

## A importância do consumo de grãos integrais, vegetais, frutas e leguminosas

Alimentos de origem vegetal, tais como frutas, legumes, verduras, castanhas e nozes, possuem compostos com propriedades importantes para a saúde, como combate ao envelhecimento, redução da inflamação do corpo e melhora do perfil do colesterol.

Alimentos refinados (como, por exemplo, arroz branco e farinha de trigo branca) passam por técnicas de processamento que reduzem o conteúdo de nutrientes destes alimentos. Por isso, recomenda-se preferir os grãos integrais, por conterem mais fibras e serem em geral mais nutritivos que as versões refinadas.



## Pratique atividade física se...

- Você desejar manter ou alcançar o peso corporal saudável;
- Você pretende melhorar seu sistema imunológico (defesas naturais do organismo);
- Você quiser melhorar a função cardíaca, circulação e qualidade de vida.



## Como se tornar agente produtor de sua própria saúde?

Na próxima palestra iremos aprofundar um pouco mais os conhecimentos sobre alimentos que são prejudiciais para a sua saúde. Uma grande oportunidade de ter autonomia sobre suas escolhas alimentares.

**Não perca a Palestra 2: "Tudo posso, mas nem tudo me convém: aspectos alimentares e psicológicos prejudiciais à saúde".**

**Data: 20/08/2020**

**Hora: 19:00 horas**