

# Alimentação é muito mais que nutrientes!

## Sinta-se bem e confortável em qualquer espaço de festividade

O consumo de bebidas alcoólicas favorece o aparecimento de doenças como diabetes melito, hipertensão arterial sistêmica e câncer. Não há quantidade segura de álcool, pois esta substância é tóxica para o organismo. Desta forma, recomenda-se não consumir bebidas alcoólicas, tais como cerveja, vinho e uísque.

Para situações em que a bebida alcoólica é mais consumida como, festas e eventos, sugere-se substituir a bebida alcoólica por opções mais saborosas e saudáveis, como bebidas de frutas sem conteúdo alcoólico.



## Suplementos alimentares não são medicamentos

Devemos procurar adquirir os nutrientes que necessitamos através de uma alimentação variada e saudável.

Suplementos alimentares não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. Estes produtos só devem ser utilizados se um profissional nutricionista ou médico achar necessário e prescrevê-los.



## A amamentação é um momento único para a mãe e o bebê

A amamentação estabelece uma ligação afetiva e emocional entre a mãe e o bebê e, além disso, traz benefícios maravilhosos para a saúde de ambos.

Para as mães que amamentam alguns dos benefícios são a redução do risco de câncer de mama, de ovário e de endométrio e proteção contra doenças cardiovasculares, como o infarto.



## Para uma vida duradoura e de qualidade você deve...

- Pensar nos alimentos com carinho e consumi-los conscientemente;
- Exercitar seu corpo e sentir os benefícios que isso irá lhe proporcionar;
- Preocupar-se com a exposição solar segura e não fumar.



**Saber o que lhe faz bem é o primeiro passo para se sentir bem e confortável.**

Obrigada por fazer parte deste ciclo de palestras!  
Esperamos ter contribuído para a sua qualidade de vida.