

7
DICAS

DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DIA-A-DIA

osto+

PARA EVITAR OS GASES

1

EVITE MASCAR
CHICLETES

2

MASTIGUE BEM OS
ALIMENTOS

3

DEIXE O FEIJÃO DE
MOLHO POR NO MÍNIMO
8H E DESPREZE A ÁGUA
DO MOLHO NO
COZIMENTO

4

FAÇA PEQUENAS REFEIÇÕES
VÁRIAS VEZES AO DIA.

5

ARROZ, BATATAS OU MACARRÃO
AUMENTAM A CONSISTÊNCIA
DAS FEZES

6

ESCOLHA FRUTAS NOS LANCHES

7

BEBA DE 8 A 10
COPOS DE ÁGUA
POR DIA

MELHORE A SUA DIGESTÃO

TENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL