

OS SEIS ELEMENTOS DA NUTRIÇÃO

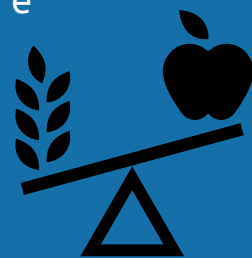
Os elementos

Uma boa nutrição é a base para atingir uma saúde de ferro. Todos precisamos de seis nutrientes básicos: água, hidratos de carbono, minerais, proteínas, vitaminas e gorduras.



Nutrição

Uma nutrição adequada é complexa. Quando se determina uma nutrição adequada, deve ter-se em conta peso, altura, idade, género e nível de atividade física.



Bem-estar

Além de uma dieta apropriada, faça exercício e tenha uma atitude positiva. Se combinar estes aspetos, sentir-se-á bem e terá mais energia.



Lembre-se:

Ter uma dieta equilibrada não significa comer muito. A quantidade é tão importante quanto a qualidade.

