CHECK list

- Consumir no mínimo 3 frutas ao longo do dia;
- Consumir alimentos fontes de fibras, pelo menos uma vez ao dia;
- Fazer alguma atividade física todos os dias;
- Consumir no mínimo 3L de água por dia;
- Não consumir nenhum alimento frito;
- Zero doce (não consumir doces e alimentos adoçados como refrigerantes e CAFÉ)
- Não consumir bebidas alcoólicas;
- Não consumir pães e bolos.
- Inserir alimentos fontes de proteína vegetal;
- Não consumir alimentos embutidos
- Preparar as refeições previamente aos horários que tem mais dificuldade;

DESAFIO LICIANUTRI