



CHECK list

- 3 frutas ao longo do dia;
- Fontes de fibras, pelo menos uma vez ao dia;
- Atividade física todos os dias;
- 3L de água por dia;
- Não consumir alimentos fritos;
- Planejar refeições previamente aos horários que tem mais dificuldade;
- Consumir fontes de gordura de qualidade como coco, amendoim, castanhas pelo menos 3x na semana
- Consumir 3 vegetais diferentes no almoço
- Não consumir alimentos ultraprocessados

- ## CHECK list
- 3 frutas ao longo do dia;
 - Fontes de fibras, pelo menos uma vez ao dia;
 - Atividade física todos os dias;
 - 3L de água por dia;
 - Não consumir alimentos fritos;
 - Planejar refeições previamente aos horários que tem mais dificuldade;
 - Consumir fontes de gordura de qualidade como coco, amendoim, castanhas pelo menos 3x na semana
 - Consumir 3 vegetais diferentes no almoço
 - Não consumir alimentos ultraprocessados





DESAFIO LICIANUTRI

