



Lívia Torres

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;
- Preparar as refeições previamente aos horários que tem mais dificuldade;
- Inserir alimentos fontes de gordura de qualidade como coco, amendoim, castanhas pelo menos 3x na semana
- Consumir no mínimo 3 vegetais diferentes no almoço
- Não usar temperos industrializados



Lívia Torres





DESAFIOLUCIANUTRI

