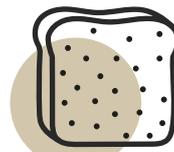


# Equilíbrio é tudo



## Carboidratos

São suas fontes de energia, mas prefira opções integrais.



## Proteínas

Reparam os tecidos do corpo e, no caso do leite e seus derivados, fornecem cálcio.



## Legumes, verduras e frutas

São ricas em vitaminas, minerais, fibras e, no caso das frutas, em açúcares.



## Gorduras, doces e açúcares

Exigem consumo moderado, pois estão comumente relacionados a casos de diabetes e obesidade.

Uma relação equilibrada com a comida passa, sim, por aqueles momentos não tão restritivos em que nos permitimos comer por prazer. Mas equilíbrio mesmo é balancear a alimentação do ponto de vista nutricional, fornecendo ao seu organismo tudo aquilo que o faz funcionar melhor.

E não esqueça da hidratação e da prática de atividade física constantes.

Saiba mais em [dorconsultoria.com.br/campanhas](http://dorconsultoria.com.br/campanhas).