



Alimentação Saudável no dia a dia

Uma **alimentação equilibrada** é essencial para o seu bem-estar físico. O que você escolhe comer impacta diretamente sua energia, foco e saúde ao longo do dia.

Neste conteúdo do Unifisa Transforma, reunimos o que você **deve e não deve fazer** para manter hábitos alimentares mais saudáveis e cuidar melhor do seu corpo.



Faça - Hábitos que ajudam seu corpo e mente:

Monte pratos coloridos: Quanto mais cor (natural), mais nutrientes você oferece ao corpo!

Beba bastante água ao longo do dia: Hidratação é base de tudo — melhora disposição, pele e até o foco!

Inclua fibras (frutas, verduras, grãos integrais): Elas ajudam na digestão, saciedade e saúde intestinal.

Faça refeições com atenção plena: Evite comer correndo — seu corpo precisa reconhecer o momento da alimentação.

Planeje suas refeições e lanches: Evita exageros e te ajuda a manter equilíbrio mesmo na correria.



Não Faça - Hábitos que podem atrapalhar seu bem-estar:

Pular refeições: Pode causar queda de energia, irritação e até excesso na próxima refeição.

Exagerar em ultraprocessados: Alimentos prontos, cheios de sódio, açúcar e conservantes desequilibram o organismo.

Comer por impulso ou emoção: Tente identificar se é fome real ou só vontade momentânea.

Comer distraído (celular, TV, correria): Você perde a noção da quantidade e da qualidade do que está ingerindo.

Dietas radicais ou restritivas demais: Elas podem ser insustentáveis e prejudicar seu metabolismo.