



## DICAS DE SAÚDE E BEM ESTAR



### Procure fracionar suas refeições

O hábito de realizar refeições a cada 3 a 4 horas, apesar de parecer simples, ajuda a manter o seu metabolismo mais ativo, favorece o emagrecimento e a manutenção de um peso adequado, e auxilia no controle dos níveis de glicose e colesterol na corrente sanguínea.

O ideal é realizar três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e no mínimo dois pequenos lanches intermediários. Frutas, sucos de frutas, iogurtes, barra de cereais ou um mix de castanhas e frutas secas são ótimas alternativas para evitar o jejum no meio da manhã ou da tarde e garantir boas fontes de energia no seu dia.

Júlia Martins de Albuquerque  
Nutricionista



**SUA**  
saúde

Serviços Unificados de Atenção à Saúde

[suausaude@qualirede.com.br](mailto:suausaude@qualirede.com.br)

