

ESPAÇO  
vidasaudável

HERBALIFE  
NUTRITION

ATIVE    
MODO ON

## DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Uma **alimentação saudável é composta por alimentos variados**, em quantidades adequadas e distribuídos em refeições coloridas e saborosas, ricas em vitaminas e minerais.



## DICAS SIMPLES QUE AJUDAM A MANTER A SAÚDE E OS HÁBITOS SAUDÁVEIS

- 1 Evite pular refeições!** Faça o café da manhã, o almoço e o jantar com regularidade e intercalados por pequenos lanches.
- 2 Dê preferência aos alimentos integrais.**
- 3 Beba água suficiente** para não sentir sede
- 4 Reduza o consumo de frituras** e alimentos que contenham elevada quantidade de açúcares, gorduras e sal.
- 5 Procure consumir, diariamente, alimentos de alto valor nutritivo** como frutas, legumes e verduras, feijões, sementes e castanhas.

**Consultor Independente**

**Endereço**

**Telefone**

Venha experimentar sua **Vida + Saudável**  
com a Herbalife Nutrition.

 **HERBALIFE  
NUTRITION**

[www.herbalife.com.br](http://www.herbalife.com.br)

