



**Meu Médico**

Clínica Plasc

Apresenta:

**Informação  
é saúde**

# Hábitos de vida saudáveis



A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Aqui, você encontra informações importantes que ajudarão no seu processo de manutenção de hábitos saudáveis.



Para mais dicas,  
acompanhe o Plasc  
no Instagram.



Av. José Cesário, 57 - Passos



(32) 3257-3450

# Alimentação

Manter uma alimentação saudável auxilia na promoção e manutenção da sua saúde e na prevenção de doenças.

Confira os 10 passos para uma alimentação saudável:



Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos



Limitar o consumo de alimentos processados



Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação



Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia



Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos naturais ou minimamente processados



Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias



Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece



Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora



Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais



## Dica do Meu Médico | Receitinha Saudável: iogurte natural caseiro

**Ingredientes:** 1 litro de leite integral e 1 copo de iogurte natural integral

**Modo de preparo:** Pré-aquecer o forno. Aquecer o leite até ficar morno (aproximadamente 40°C), em seguida, em uma vasilha grande, adicionar o leite e o potinho de iogurte e cobrir com papel alumínio. Fermentação: desligar o forno e colocar a vasilha com a mistura dentro do forno, deixando por 6-8h. Por fim, levar a geladeira. OBS: esse iogurte tem validade de até 5 dias na geladeira.

## Atividade Física

É importante associar bons hábitos alimentares à prática regular de atividade física, evitando assim a obesidade e o sedentarismo que constituem importantes fatores de risco para o adoecimento.



Encontre local adequado para praticar atividades físicas, como parques, praças e similares



Pratique atividade perto de casa, não exigindo grandes deslocamentos, o que ajuda na manutenção do hábito



Comece com uma atividade que não exija alto preparo físico



Procure atividades realizadas em grupo, inclusive do seu círculo de amizade, que poderá ser um estímulo



Na locomoção diária, opte por caminhar, deixando o carro na garagem ou saltando do transporte público alguns pontos antes do destino



Prefira as escadas aos elevadores

**LEMBRE-SE:** Para uma dieta e um plano de exercício mais específico, é necessária uma consulta com um profissional qualificado. Procure o serviço de atenção primária para receber as orientações. No Plasc, temos o Meu Médico.