

Otimize a sua Nutrição!



6

Segredos de Bem-estar

Evidências científicas estão a levar as pessoas, hoje, a novas considerações sobre as suas escolhas alimentares. Que dieta melhorará a minha qualidade de vida?

Que impacto terão as minhas escolhas no ambiente? Fazer um regime vegetariano pode beneficiar muito a sua saúde física e mental, e também é amigo/a do ambiente. Tal regime consiste em obter a maioria das suas calorias de cereais integrais, legumes, frutos secos, frutas e vegetais. Quando não refinados e pouco processados, estes alimentos oferecem ricas quantidades de vitaminas, minerais, fibra e fitoquí-

micos. Legumes – incluindo a soja – e frutos secos são boas fontes de proteína vegetal. Se consumidos, os ovos ou o leite devem ser usados em quantidades moderadas. Desfrutem das cores, aromas e variedades dos alimentos vegetais! ♥

Pode começar hoje !

www.secretsofwellness.org



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA
150^{DE} ANOS
PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS



Valérie Dufour

Diretora dos Min. da Saúde - EUD
Berna, Suíça