



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Análise do Diário Alimentar



O QUE FAZER?

Analisar o seu diário alimentar de pelo menos 4 dias:

- Sua ingestão de calorias esta maior ou menor do que o Gasto Energético Total estimado?
- Qual dos pilares da alimentação (Quantidade; Qualidade; Variedade; Equilíbrio) precisa ser melhorado?
- Com os conhecimentos recebidos no encontro: o que você pode fazer para melhorar este pilar?

PROGRAMA

Viva Leve