



Web**palestra**

Cuidados nutricionais para o Verão

Tâmara Ferreira

Sanitarista e nutricionista clínica



TelessaúdeBA



SECRETARIA
DA SAÚDE

DIRETORIA DE
ATENÇÃO BÁSICA

Alimentação para o Verão

- Verão : estação mais desejada ;
- Preocupação com o corpo;
- Emagrecimento , dietas da moda ;
- Dieta low carb;
- Dieta do mediterrâneo;
- Dieta Cetogênica ;
- Dieta Paleolítica ;
- Dieta Crudivora .
- **Qual a melhor dieta?**

Alimentação para o Verão

- Hipertrofia muscular, anabolizante;
- Precusores de testosterona ;
- Equilibrar proteína na alimentação;
- Sono reparador;
- Aumento do consumo de frutas e verduras;
- **Suplementos:**
- Whey protein;
- Creatina

Suplementos alimentares

- BCAA;
- Hipercalórico;
- Ômega 3;
- Probióticos.

Cuidados com o que você consome !

- Evite alimentos gordurosos ;
- Aumente a ingestão de fibras e alimentos fermentados ;
- Aumente a ingestão de líquidos ;
- Pratique atividade física de 150 a 200 min por semana , no mínimo ;
- Se for comer fora de casa : consuma em locais higienizados e que mantenham os alimentos na refrigeração adequada.

Lanches saudáveis !

- Frutas ;
- Oleaginosas ;
- Sucos com verduras ou hortaliças ;
- Pipoca ;
- Barra de proteína ;
- Barra de castanhas e sementes ;

PRÓXIMA WEB



06.FEV

QUINTA-FEIRA, 15H30*

*A sala estará aberta, para ajustes, às 15h (horário de Salvador)

CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA O SARAMPO 2020 - 1ª ETAPA

Palestrante(s)

Vânia Rebouças Vanden Broucke

Enfermeira da coordenação de Imunizações da DIVEP/SESAB.



Público-alvo

Gestores e profissionais da Atenção Básica, vigilância epidemiológica, coordenadores de imunização e demais interessados.



Para assistir, acesse:

<http://telessaude.ba.gov.br>



SECRETARIA DA SAÚDE DIRETORIA DE ATENÇÃO BÁSICA

NOSSOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO



telessaudeba



CanalTelessaudeBA



soundcloud/telessaude-bahia



SECRETARIA DA SAÚDE DIRETORIA DE ATENÇÃO BÁSICA

Núcleo Técnico-Científico de Telessaúde Bahia

Av. Luis Viana Filho, 400, Secretaria da Saúde, CAB

1º andar - Sala 112-B - Tel.: (71) 3115-9650