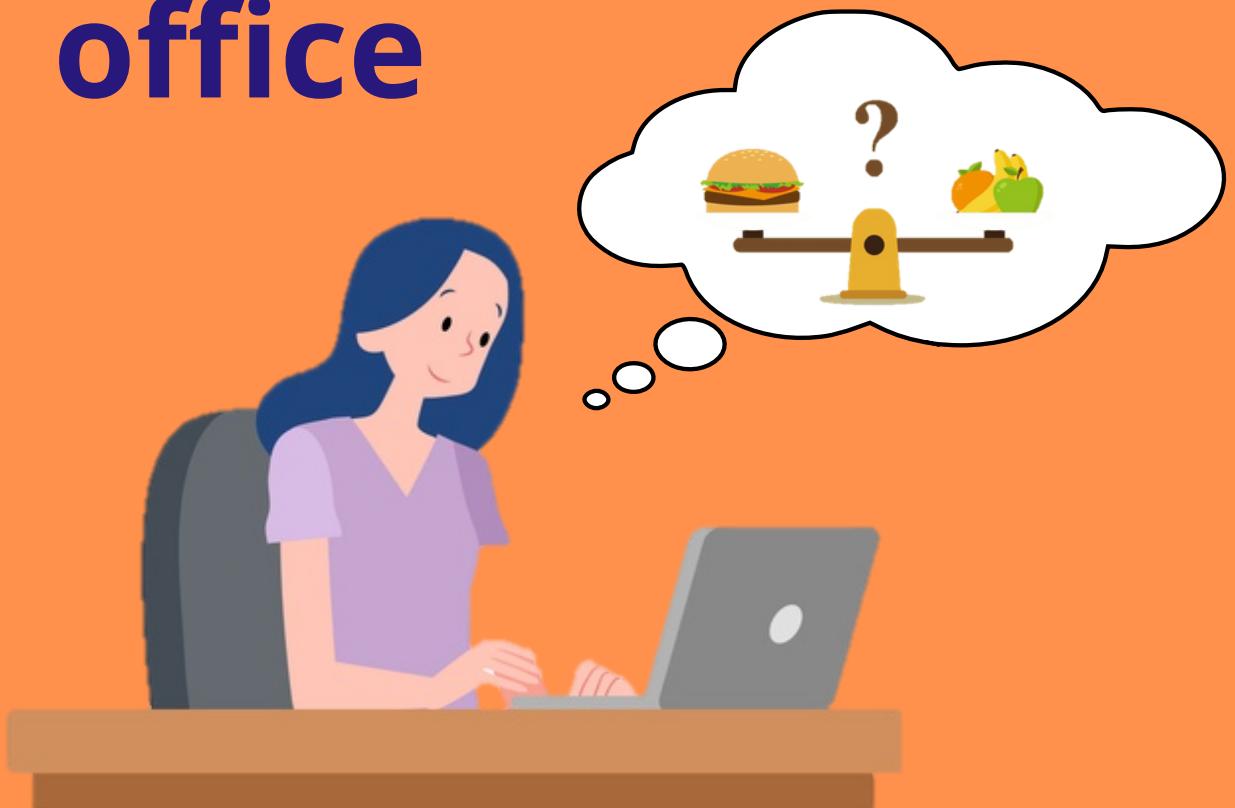


Dicas para manter uma rotina alimentar saudável em home office



Organização dos horários



Estabeleça horários para se alimentar, sem pular refeições.

Não coma em frente ao computador. Dê uma pausa e se alimente em local adequado, com calma, desfrutando sua refeição.



Opções práticas de lanches

Tenha sempre frutas em casa e de preferência já higienizadas;

A combinação de frutas com iogurtes, oleaginosas e sementes, como castanhas, granola, aveia e chia são opções práticas, nutritivas e que aumentam a saciedade.



Beba bastante água



Mantenha sempre uma garrafa de água por perto.

Se você esquece de beber água uma boa opção é colocar despertadores ou aplicativos pra te ajudar a lembrar.

A utilização de água saborizadas também é uma alternativa. É só adicionar raspas ou rodelas de frutas, gengibre, hortelã e etc.



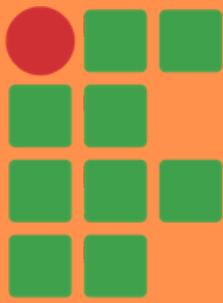
Mantenha o equilíbrio

Evite ter em casa guloseimas como biscoitos, refrigerantes, salgadinhos etc.

Ter acesso fácil a esses alimentos em casa pode atrapalhar a rotina alimentar.

Esses alimentos podem ser consumidos eventualmente dentro de uma alimentação equilibrada.





**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao estudantes- COPAE

Nutricionistas:

Paloma de Sousa Bezerra

Contato: paloma.bezerra@ifpb.edu.br

Leticia Farias Cavalcanti

Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br