



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

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 rodellas 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