



Kerolayne Silva



iogurte natural

4 combinações para o dia a dia

- Cereais integrais, sementes ou castanhas
- Geléia de frutas
- Frutas
- Pasta de amendoim



ESTRATÉGIA NO PRATO PARA EMAGRECIMENTO



Refeição LIVRE

Como fazer de forma correta?

5

MOTIVOS PARA COMEÇAR A BEBER MAIS ÁGUA

crie na legendra



MONTE o seu prato saúdável!

Amoite para o prato



PRONTINHO! SAUDÁVEL e comum

CARBOIDRATOS

PROTEÍNAS



LEGUMES

VERDURAS

gostou do conteúdo?



SEGUIR

COMENTAR

COMPARTILHAR

FAVORITADO



TRUQUES

PARA INSERIR LEGUMES E
VERDURAS NA ALIMENTAÇÃO



Que tipos de alimentos você deve comer antes de dormir?

↓ Saiba mais



5

ALIMENTOS QUE PODEM TE DAR MAIS ENERGIA! >>>

- ✓ BANANA
- ✓ AÇAÍ
- ✓ CHÁ VERDE
- ✓ OLEAGINOSAS
- ✓ CAFÉ

Vegetais que possuem proteína



Repolho
Couve flor
Couve folha
Brócolis
Cogumelo

Pimentão
Espinafre
Pepino
Salsa

Obrigado!

Agência Grow Soluções Digitais
Designer Gráfico: Leandro Maia
Social Media: Isadora Portalupi