

YES, NÓS TEMOS BANANA

A banana é uma fruta nutritiva e prática, cheia de benefícios para a saúde. Rica em potássio, ela ajuda a regular a pressão arterial e a manter a função muscular adequada. Além disso, é uma excelente fonte de fibras, que contribuem para a saúde digestiva e promovem a saciedade. Seu teor de vitamina C e antioxidantes também fortalece o sistema imunológico. A banana é uma opção energética e saudável para qualquer hora.



ELIMINE O PLÁSTICO DA SUA COZINHA



Já é sabido que devemos evitar as sacolas plásticas pois elas acabam poluindo os oceanos e matando tartarugas e outros animais marinhos. O que não é muito divulgado é que outros tipos de plástico, como os utilizados em containers tipo *tapperware*, também devem ser evitados. A praticidade desses vasilhames fez com eles se tornassem itens essenciais em todas as cozinhas mas, hoje sabemos que eles devem ser substituídos por vasilhames de vidro, sempre que possível. O plástico, principalmente quando aquecido, libera compostos químicos tóxicos alguns até cancerígenos. "Táboas" de plástico soltam microplásticos que têm sido encontrados em órgãos internos de pessoas doentes. Portanto faça um plano para eliminar esses itens da sua cozinha e enquanto isso não use mais esses vasilhames para aquecer sua comida. Sua saúde e o meio ambiente agradecem.

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Abracar uma
Árvore**



**Comer Menos
Açúcar**