

EVITE PICOS DE GLICOSE

Não é à toa que se deve começar a refeição pela salada! Evitar picos de glicose é essencial para manter a energia estável, controlar o apetite e prevenir doenças como diabetes tipo 2. Para isso, algumas dicas simples fazem toda a diferença: comece suas refeições com vegetais, evite carboidratos refinados (como pão branco e doces), combine sempre proteínas e gorduras saudáveis com os carboidratos, e priorize alimentos integrais. Além disso, caminhar por 10 minutos após as refeições ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue. Manter esses cuidados no dia a dia contribui para uma saúde metabólica equilibrada e um bem-estar duradouro.

É BATATA!



Ao contrário do que muitos pensam a batata inglesa é uma excelente fonte de carboidratos complexos, fornecendo energia de forma gradual, além de conter fibras, vitamina C, potássio e antioxidantes, especialmente quando consumida com a casca. Para aproveitá-la de forma saudável, evite frituras e prefira preparações como assada, cozida ou no vapor. Cozinhar com a casca preserva mais nutrientes e aumenta a saciedade. Para um prato equilibrado, combine a batata com fontes de proteína e vegetais, ajudando a evitar picos de glicose e promovendo uma refeição mais nutritiva.

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**



**Fazer uma coisa
de cada vez**



**Ouvir mais do
que falar**