



GoldenCare
por si...

Participe na caminhada
MEXER COM A PRELADA,
todo o trajeto será acompanhado
pela nutricionista onde o auxiliará
com dicas saudáveis.

mexer a prelada

DÊ OS PRIMEIROS PASSOS PARA UMA SAÚDE MELHOR!

Segundas - Feiras às 10h00
Quintas - Feiras às 19h00

Muito simples de preparar. Basta escolher os vegetais, comprar uma massa de wrap, colocar a massa em uma frigideira e deixar estar um pouco virando dos dois lados. Depois, basta acrescentar os vegetais e dobrar a massa. Algumas opções de vegetais que você pode utilizar são: alface, tomate, cenoura, cebola, rúcula, milho e grão-de-bico e acrescentar um tempero da sua preferência. Para adicionar um pouco mais de proteína no wrap.

wrap com vegetais



GoldenCare

Alameda Dr Antônio Macedo 115 (Urbanização Cidade Cooperativa da Prelada) 4250-053 Ramalde - Porto 228 329 374 / 75 / 76 clinical@goldencare.pt www.goldencare.pt

GoldenCare
deixe-nos cuidar de si !



GoldenCare
um espaço para si...



VOL. 4 SET' 16

Regresse ao trabalho sem stress

mime-se por apenas 25€, num pack que inclui:
Mini Facial (Limpeza e hidratação)
Massagem Relaxamento (45m)
Avaliação e consulta Nutricional



QUER COMER BEM? LEVE DE CASA!

10 sugestões de organização:

1. Faça uma ementa / lista de compras semanal;
2. Verifique o número de horas que vai passar fora de casa para ter noção do número de refeições a preparar;
3. Não se esqueça de preparar as refeições intermédias, para meio da manhã e meio da tarde, para não ficar dependente da oferta alimentar;
4. Não fique à mercê da temperatura ambiental: escolha materiais adequados à conservação dos alimentos como lancheiras térmicas, termos quente/frio e placas de gelo;
5. Aproveite o fim de semana para preparar tudo o que puder, tal como fazer sopa, cozer legumes, cozinhar hidratos de carbono ou leguminosas e coloque na refrigeração;
6. Selecione, prepare e arrume tudo na noite anterior. De manhã é só pôr na lancheira!
7. Escolha um local tranquilo para as suas refeições e não trabalhe durante esse período;
8. Tempere as saladas apenas no momento de consumo;
9. Hidrate-se! Leve água;
10. Pelo menos uma vez por semana, faça uma refeição sem carne nem peixe. A sua saúde agradece e o planeta também;



Alimentação saudável

Sugestões de almoços:

- Sopas;
- Sanduíches;
- Wraps;
- Estufados com legumes;
- Massas;
- Saladas variadas.

Sugestões de lanches:

- 1 peça de fruta + 5 ou 6 amêndoas;
- 1 peça de fruta + 1 fatia de queijo + 2 bolachas de milho ou arroz;
- 1 pão pequeno + 2 fatias de requeijão;
- 1 iogurte natural + frutos secos;
- 6 ou 7 tomates mini chucha + queijo fresco + 2 bolachas maria;
- 40 g de granola + 1 iogurte;

Para se obter todos os benefícios de uma alimentação fraccionada ao longo do dia, é importante escolher criteriosamente os alimentos a incluir em cada um dos lanches. Sempre que possível, opte por alimentos naturais, frescos e saudáveis, evitando os processados, ricos em açúcares e gorduras.

Sugestões para os lanches dos seus filhos:

- 1 maçã + 1/2 pão integral + 1 fatia de queijo ou óleo de coco em substituição da manteiga
- 1 pão pequeno de centeio + alface + tomate + queijo fresco
- 1 cenoura + 1 pera + 1 fatia de queijo + 4 avelãs
- 1 iogurte natural + 3 colheres de sopa de flocos de aveia + 2 nozes
- 150 ml de leite de aveia com 2 colheres de café de cacau + 4 colheres de flocos de centeio

