

# 2023

## 23 Passos para chegares looooooooooonge

Carta de Resoluções de Ano Novo Para Uma Vida Mais Saudável

1. Começa o dia com um **bom pequeno-almoço**.
2. Come **fruta e hortícolas** em todas as refeições.
3. Bebe pelo menos **6 copos de água por dia**.
4. Ajuda na **preparação das refeições** para conheceres melhor os alimentos.
5. Prefere **alimentos locais e da época**.
6. Consulta a **Roda dos Alimentos** para teres uma alimentação equilibrada.
7. Faz as **refeições sentado à mesa**. É um bom momento de partilha.
8. **Corre, salta, faz desporto!** O teu corpo precisa de se mexer.
9. Come **hidratos de carbono** para não te faltar energia.
10. Prefere **arroz, pão e massa integrais**. São muito ricos em fibra.
11. Não te esqueças que **rir e sorrir** alimenta o espírito.
12. Mima a tua **família e amigos**. Sempre!
13. **Descasca, corta ou tritura** as hortícolas e as frutas, apenas na hora de os consumir.
14. Evita estar muito tempo em frente a um **écran**.
15. Veste **roupas coloridas** para te sentires mais alegre.
16. **Peixe, carne e ovos**: come com moderação.
17. Mantém o **quarto arrumado**. Ajuda a organizar a cabeça.
18. **Lê** pelo menos duas páginas de um livro por dia.
19. Aprende a conhecer as **gorduras**. Nem todas são más.
20. Deita-te cedo para dormires **pelo menos 8 horas por noite**.
21. **Ajuda alguém**, mesmo sem te pedir.
22. **Consulta esta lista** com frequência.
23. E **segue os 23 passos** para chegares looooooooooonge!

