



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



COMO MANTER UM PESO SAUDÁVEL



FIQUE SABENDO

Seu médico ou equipe de saúde podem ajudar você a descobrir se seu peso é saudável para sua idade e corpo. Um peso saudável ajuda seu cérebro e coração a funcionarem melhor.



DICAS PARA O SUCESSO



CONHEÇA SEU IMC

O índice de massa corporal (IMC) é um número que relaciona seu peso com a sua altura. O IMC ideal é menor que 25. Menos de 18,5 está abaixo do peso. Você pode calcular o IMC online ou consultar seu profissional da saúde.



AS PORÇÕES IMPORTAM

Aprenda sobre tamanhos de porção e quanto você precisa comer para permanecer saudável.



ENTENDA AS CALORIAS

Calorias é como falamos sobre energia. Elas são a energia que nosso corpo tira dos alimentos e do que bebemos, e que ele usa para coisas como movimentar-se e respirar. Ingerir muitas calorias e não ser ativo o suficiente pode levar a ganho de peso.



FIQUE ATIVO

O estresse pode enganar seu corpo a sentir-se com fome ou desejar alimentos não saudáveis. Exercícios podem reduzir o estresse.



IDEIAS PARA CONTROLE DO PESO

- Aumente a quantidade de fibra que você consome e de água que você bebe.
- Adicione proteína ao seu café da manhã. A proteína irá ajudar você a ter saciedade por mais tempo.
- Evite *fast food* quando possível.
- Leia as tabelas nutricionais para saber o conteúdo de nutrição e caloria. Preste atenção ao número de porções em cada embalagem.



COMA COM INTELIGÊNCIA

Leia os rótulos dos alimentos para saber o conteúdo de nutrição e caloria por porção.



PEÇA AJUDA

Converse com seu médico ou nutricionista para ter ajuda para controlar seu peso.

Saiba mais em heart.org/lifes8 (site em inglês)