

Comer bem o dia

Nos dois artigos anteriores chamámos a atenção para duas condições indispensáveis para a saúde e para a qualidade do desempenho de cada um:

- Comer a intervalos máximos de 3 horas e meia, para o que são necessário intervalos merenda, entre as refeições e, eventualmente, uma pequena refeição grande e tarde para a noite.

- Comer equilibradamente, em refeição grande, de manhã, almoço, tarde e noite, em natureza (4) variedade (aprox. 20) de alimentos fornecendo de cada (1) grão e outros (2) carne, leite e derivados (3) lactose (4) vacas, produtos de queijo, carne e ovo, e, finalmente (5) doces e gorduras com muito pouco sal.

- Variar o mais possível de alimentos de cada uma das refeições, com grupo, incluindo a refeição.

refeições hoje falamos aqui de começar de manhã cedo a ler.

para um melhor dia de trabalho