

- \* Grande diferença entre recomendações de AOA e a realidade

Como levar o dietético a cuidar melhor

1 → (T) Lima-Reis

- \* Dar ênfase ao fundamental

enxinar em pequenas doses, pelo positivo

*pensar num novo estilo de comida para toda a família*  
"um novo estilo de comida, saudável e gastronómica, para toda a família"  
modo de "prescrições dietéticas"

- Apudáreis*  
\* Refeições e refeições a horas certas

ajustadas ao ritmo de vida, sem esquecer as exceções  
ao seu a variedade de  
à farmacodinâmica dos medicamentos

- \* Saber escolher e usar gorduras

- \* Apreciar a horta

- \* Não ~~temer os amilácios amigos~~ <sup>vira as costas aos amigos</sup>

- \* Carne e peixe: nem a mais, nem de menos

- \* Vai um copo? De quê