



Dienststelle Gesundheit
Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Tel. 041 228 60 89
www.gesundheit.lu.ch/gewicht



Gesundheitsförderung
Schweiz



Importante para ti

portugiesisch



Gesundheits- und Sozialdepartement

Importante para ti



Bebe água, água mineral, sumos diluídos com água ou chá sem açúcar para matar a sede.



Lembra-te que Softdrinks (refrigerantes ou refrescos) ocupam o 1º lugar das substâncias que mais engordam; por isso bebe água.



Come variadamente e regularmente.



Tenta pelo menos 10 vezes um novo alimento ou prato antes de o colocares na lista do "não gosto".



Fica descansado/a: o que tu hoje não gostas, de repente sabe-te bem passados uns meses.



Vai a pé para o jardim-escola ou para a escola.



Não deixes o ecrã da televisão roubar-te todo o teu tempo livre; brinca muito fora de casa com outras crianças.



Dá-te ao luxo de teres também minutos de sossego e dorme o suficiente.