



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

Embora as principais celebrações de Natal ocorram nos dias 24 e 25 de dezembro, os festejos alargam-se a todo o mês. Um bom desafio seria equilibrar períodos de maior excesso, com outros de alguma preparação!



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

**Reforce uma alimentação saudável
e a prática de atividade física nos
primeiros 23 dias de dezembro!**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

EQUILIBRE AS SUAS REFEIÇÕES COM HORTÍCOLAS

Nesta época festiva muitas das refeições vão ser desequilibradas. Os hortícolas ajudam a controlar as porções e melhorar a saciedade



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

COMECE TODAS AS REFEIÇÕES COM SOPA

A sopa pode ser um importante aliado neste período de excessos, ajudando a controlar o consumo alimentar

A woman with blonde hair, wearing a grey long-sleeved top, is sitting on the floor and blindfolding a young child's eyes with her hands. The child, wearing a blue and white striped shirt, is smiling and holding a small green gift box. They are in a living room decorated for Christmas, with a large, decorated Christmas tree to the right. The tree is adorned with gold and white ornaments, including a reindeer and a star. Several wrapped gifts are on the floor around the base of the tree. In the background, there are shelves with various items and warm, bokeh-style lights. A red banner with white text is at the top, and a yellow banner with black text is in the middle. A yellow checkmark is on the left side. The bottom left corner features the logos of the Portuguese Republic and the DGS (Direção-Geral da Saúde).

EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

SEJA CRIATIVO NOS PRESENTES QUE OFERECE

**Lembre-se que existem outras opções
para além dos habituais chocolates**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

SEJA CRIATIVO NOS PRESENTES QUE OFERECE

**Opte por exemplo por frutos oleaginosos ou
aposte em presentes que não sejam alimentos**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

SEJA CRIATIVO NOS PRESENTES QUE OFERECE

Já pensou em oferecer aulas ou experiências relativas a atividades físicas como presentes este Natal?



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

✓ **MANTENHA-SE HIDRATADO**

Beba água ou infusões sem adição de açúcar e minimize o consumo de bebidas alcoólicas



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

REDUZA A INGESTÃO DE AÇÚCAR PELAS BEBIDAS

**O mês de dezembro vai ser de excessos,
tenha um mês livre de bebidas açucaradas**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

MANTENHA AS SUAS REFEIÇÕES REGULARES

Manter o padrão de refeições regular é importante para controlar o consumo alimentar



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

EVITE IR COM FOME PARA OS JANTARES FESTIVOS

Eliminar a refeição anterior pode não ser uma boa estratégia, pois poderá levar a um consumo excessivo na refeição do jantar



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

PERDIDO POR 100 NÃO É PERDIDO POR 1000

**Nesta época festiva, tente manter sempre
que possível hábitos alimentares saudáveis**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

**Experimente comprar os seus presentes
no comércio tradicional, aproveite para
percorrer distâncias maiores, ao ar livre!**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

RESPEITE AS TRADIÇÕES

**Não se deixe influenciar pelo marketing
de produtos alimentares que não fazem
parte da tradição natalícia**

A festive street scene at night, likely a Christmas market. The street is lined with wooden stalls and decorated with strings of warm white lights. People are walking along the path, and the atmosphere is cozy and celebratory. A Santa hat icon is positioned in the top right corner.

EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

**Deixe o carro em casa quando for ver
as luzes e decorações de natal!
Em alternativa, prefere andar a pé**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

**Encoraje os mais novos a prepararem
atividades que envolvam movimento
para toda a família**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

**Porque não combinar caminhadas
com amigos ao invés dos tradicionais
“jantares de natal”?**



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

E se o jantar do amigo secreto fosse substituído por uma aula em grupo (há tantas atividades físicas, para todas as condições físicas)?



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde



EM PREPARAÇÃO PARA O NATAL

Neste mês de dezembro...

**E se a festa de natal da empresa
fosse um jogo de orientação?**



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde