



Alimentação Saudável
e
Dieta do Mediterrâneo



CONHEÇA OS RESTAURANTES
PARTICIPANTES DA CAMPANHA DE
COMBATE AO AVC

Alimentação
Saudável

Descasque
mais
desembale
menos



CAMPAHA DE COMBATE AO AVC

Vamos fortalecer a saúde e prevenir doenças, como o AVC – Acidente Vascular Cerebral, por meio da alimentação.

Essa é a proposta da Alimentação Saudável e Dieta do Mediterrâneo, evento que faz parte da Campanha do Combate ao AVC, realizada todos os anos pela Associação Brasil AVC – ABAVC.

Com o apoio da nutricionista, restaurantes de Joinville (SC) vão servir pratos especiais e ou ajustes no cardápio – ação que contribui com a disseminação de prática e hábitos para a prevenção ao AVC.

Conhece a ABAVC?

Somos uma instituição civil, sem fins lucrativos, fundada em 2005, em Joinville (SC). Atuamos em prol da educação e multiplicação de informações sobre o AVC, também na elaboração e defesa de políticas públicas.

Alerta: o AVC é, no mundo, a primeira causa de morte e incapacidade, com um enorme impacto econômico e social.

AVC é emergência médica. Tempo perdido é cérebro perdido. Na suspeita ou na dúvida, **LIGUE SAMU 192**.

Aprenda sinais de **AVC**, eles iniciam repentinamente.

Sorria

Peça
para
dar um
sorriso



Boca torta

Abrace

Peça
para
elevar os
braços



Perda de força

Música

Repita
a frase
como uma
música



Dificuldades na fala

Alimentação Saudável



Descasque
mais
desembale
menos

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sabia que uma das melhores formas de prevenir o AVC é tendo uma alimentação nutritiva e saudável?

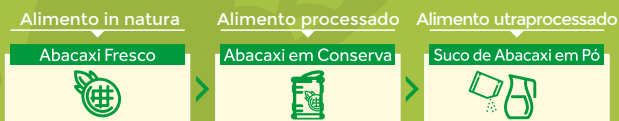
Hoje você terá a oportunidade de experimentar um prato da ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, que é formado por alimentos que contribuem para prevenir doenças cerebrovasculares, e facilitar o controle em indivíduos com fatores de risco, por exemplo: hipertensos e diabéticos.

A alimentação saudável oferece pratos elaborados com base em alimentos regionais, o que a torna mais acessível e prática.

O Guia Alimentar da População Brasileira, traz 10 passos para atingir uma Alimentação Adequada e Saudável ! Veja quais são:

1. Fazer de alimentos In Natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes, apropriados e, sempre que possível em companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos In Natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto as informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Como acontece o processamento de alimentos :



IMPORTANTE!

Cuide da sua alimentação, pela sua saúde e qualidade de vida!



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saudável



Descasque
mais
desembale
menos

Rua Fátima, 504 - Bairro Fátima, Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saúdável.



Descasque
mais
desembale
menos

Rua XV de Novembro, 2250 - Bairro Glória, Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saudável.



Desasque
mais
desembale
menos

Rua Prudente de Moraes, 1.415 - Bairro Costa e Silva, Joinville, SC
Peça a sua pelo WhatsApp e ligação 3435-3100 📞



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saúdável.



Peça pelo Delivery

(47) 3029-0506

(47) 3029-0909



Alimentação Saudável
Dieta da Mediterra



Realização

Desasque
mais
desembale
menos

Rua Max Colin, 1589 - América, Joinville, SC
Faça já a sua reserva! | (47) 3034-0983



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear
nosso **Buffet**
com opções
da Alimentação
Saudável.

Desasque
mais
desembale
menos



Faça o seu pedido!
(47) 99272-2550



Alimentação Saudável
é
Dieta do Mediterrâneo



Descasque
mais
desembale
menos

Realização:



www.abavc.org.br