



Alimentação Saudável
e
Dieta do Mediterrâneo



CONHEÇA OS RESTAURANTES
PARTICIPANTES DA CAMPANHA DE
COMBATE AO AVC

Dieta do Mediterrâneo

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

Dieta do Mediterrâneo



Descasque
mais
desembale
menos

DIETA DO MEDITERRÂNEO

Sabia que umas das melhores formas de prevenir o AVC é ter uma alimentação adequada e saudável?

Hoje você terá a oportunidade de experimentar um prato da Dieta Mediterrânea, presente na culinária de países como Espanha, Grécia, Itália, Marrocos, Portugal, Egito, entre outros, banhados pelo Mar Mediterrâneo.

Considerada Patrimônio Imaterial da Humanidade, é comprovadamente benéfica para prevenção de várias doenças crônicas, como o AVC, por ser fonte de ômega-3, ômega-9, vitaminas do complexo B, fibras e antioxidantes naturais.

Além das propriedades nutricionais dos alimentos, a cultura alimentar do mediterrâneo valoriza todo o sistema alimentar, como a sustentabilidade na produção, o respeito à sazonalidade, entre outros.

A base desta dieta é o azeite de oliva, porém, também conta com muitos legumes e hortaliças; frutas, ervas e especiarias; peixes, laticínios, leguminosas - como a lentilha e oleaginosas - como as nozes e as amêndoas. A ingestão de carne vermelha é reduzida, assim como de alimentos industrializados, de gordura animal e açucarados. Para acompanhar as refeições, o vinho é a bebida preferencial, porém, consumido com moderação.

IMPORTANTE!

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

Saiba mais sobre Alimentação Saudável em nosso blog!

www.abavc.org.br



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

saboreie essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Peça pelo Delivery 
(47) 3202-9800



AlimentaÇÃO Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Desasque
mais
desembale
menos


Rua Ministro Calógeras, 1514 - Anita Garibaldi - Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

saboreie essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Peça pelo Delivery 
(47) 3202-9800



Alimenta3ão Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Desasque
mais
desembale
menos

Rua Ministro Calógeras, 1514 - Anita Garibaldi - Joinville, SC

Giuseppe
PIZZERIA &
RESTAURANTE

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.

Desçaque
mais
desembale
menos



Peça pelo Delivery!

(47) 3028-0077 | (47) 3028-0076





SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Desçaque
mais
desembale
menos



Peça pelo Delivery!
(47) 3028-0077 | (47) 3028-0076



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Desasque
mais
desembale
menos



Peça pelo Delivery!

(47) 3028-0077 | (47) 3028-0076



**SANTA
MISTURA**
gastronomia arte e eventos

**SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC**

*Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.*



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo



Realização

*Desasque
mais
desembale
menos*

Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery!

(47) 3025-6569 | (47) 99955-8132



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.

Desasque
mais
desembale
menos



Take Away
(47) 99722-1279

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimentaçaõ Saudavel
Dieta do Mediterrâneo

Realizaçaõ



Desasque
mais
desembale
menos

R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC

Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimentaçaõ Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realizaçaõ



Desasque
mais
desembale
menos

R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC
Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669

The logo for 'vostro' is written in a stylized, cursive script. The background of the entire advertisement is a close-up photograph of a Mediterranean dish, likely spaghetti, topped with a tomato-based sauce, green olives, and a fresh basil leaf. The text and logos are overlaid on this image.

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Desasque
mais
desembale
menos

R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC
Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669



vostro

RESTAURANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.

Desaque
mais
desembale
menos



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC

Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669



Alimentação Saudável
é
Dieta do Mediterrâneo



Descasque
mais
desembale
menos

Realização:



www.abavc.org.br