



Alimentação Saudável  
e  
Dieta do Mediterrâneo

▼  
CONHEÇA OS RESTAURANTES  
PARTICIPANTES DA CAMPANHA DE  
COMBATE AO AVC

# Dieta do Mediterrâneo

Desçaque  
**mais**  
desembale  
menos



# CAMPAHNA 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 Mediterraneo, 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](http://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



Descasque  
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



Alimentação Saudável  
Desta da Nutrição



Descasque  
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

*Giuseppe*  
PIZZERIA &  
RESTAURANTE

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

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



Descubra  
mais  
desembale  
menos



Peça pelo Delivery!

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

*Giuseppe*

PIZZERIA &  
RESTAURANTE

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

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

Descasque  
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.**



Desça que  
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.**

Descasque  
mais  
desembale  
menos



Take Away  
(47) 99722-1279

**vostro**

RISTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

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



Alimentação Sustentável  
Gênero da Nutrição



Descasque  
mais  
desembale  
menos

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

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

*vostro*

RISTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

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



Deseque  
mais  
desembale  
menos



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

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



vostro

RISTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

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



Descubra  
mais  
desembale  
menos

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



*vostro*  
RISTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC  
NA CAMPANHA DE COMBATE  
AO AVC

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

Descubra  
mais  
desembale  
menos



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



Alimentação Saudável  
e  
Dieta do Mediterrâneo

Descasque  
**mais**  
desembale  
**menos**

Realização:



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)