



IMC












O IMC ou índice de massa corporal, é um método simples e amplamente difundido de se medir a gordura corporal. É calculado dividindo o peso do indivíduo em quilos pelo quadrado de sua altura em metros.



$$IMC = kg / m^2$$

Orientações para uma alimentação e uma vida saudável!



-  Fazer 5 a 6 refeições por dia.
-  Mastigar devagar durante as refeições.
-  Não fazer refeições em frente à da televisão ou do computador, mas preferencialmente à mesa.
-  Não ingerir líquidos durante as refeições ou ingeri-los em pequena quantidade (de preferência água).
-  Lembre-se de que a composição dos alimentos no prato deve ser colorida (Ex.: alface, tomate, cenoura, feijão, arroz e carne).
-  O ideal é consumir no mínimo 2 a 3 frutas por dia e 3 a 4 porções de verduras e legumes.
-  Ingerir muita água (1,5 a 2 litros) durante o dia.
-  Permanecer o mínimo possível no computador ou na televisão. **AS CRIANÇAS DEVEM BRINCAR!!**
-  Praticar actividade física diariamente ou no mínimo 3 vezes por semana, com duração de pelo menos 40 minutos.

