

# A DIFERENÇA ENTRE COMER E SE ALIMENTAR

## Comer

emagrecer

ter energia

se  
recompensar

ganhar massa  
magra

recomendação de  
alguém



## Se alimentar

planejamento  
alimentar  
individualizado

construção de  
saúde

cardápio  
variado

Se alimentar adequadamente  
perpassa por orientações adequadas  
e dialogadas com o nutricionista, que  
é o profissional habilitado para lhe  
aconselhar melhor na jornada de  
cuidados nutricionais.



Dica da nutri:  
Siga a gente no Instagram!

 @melissaraujonutri

 (31) 97102-2040

 melissaraujonutri@gmail.com

**Melissa Araújo**  
Nutrição Clínica e Renal