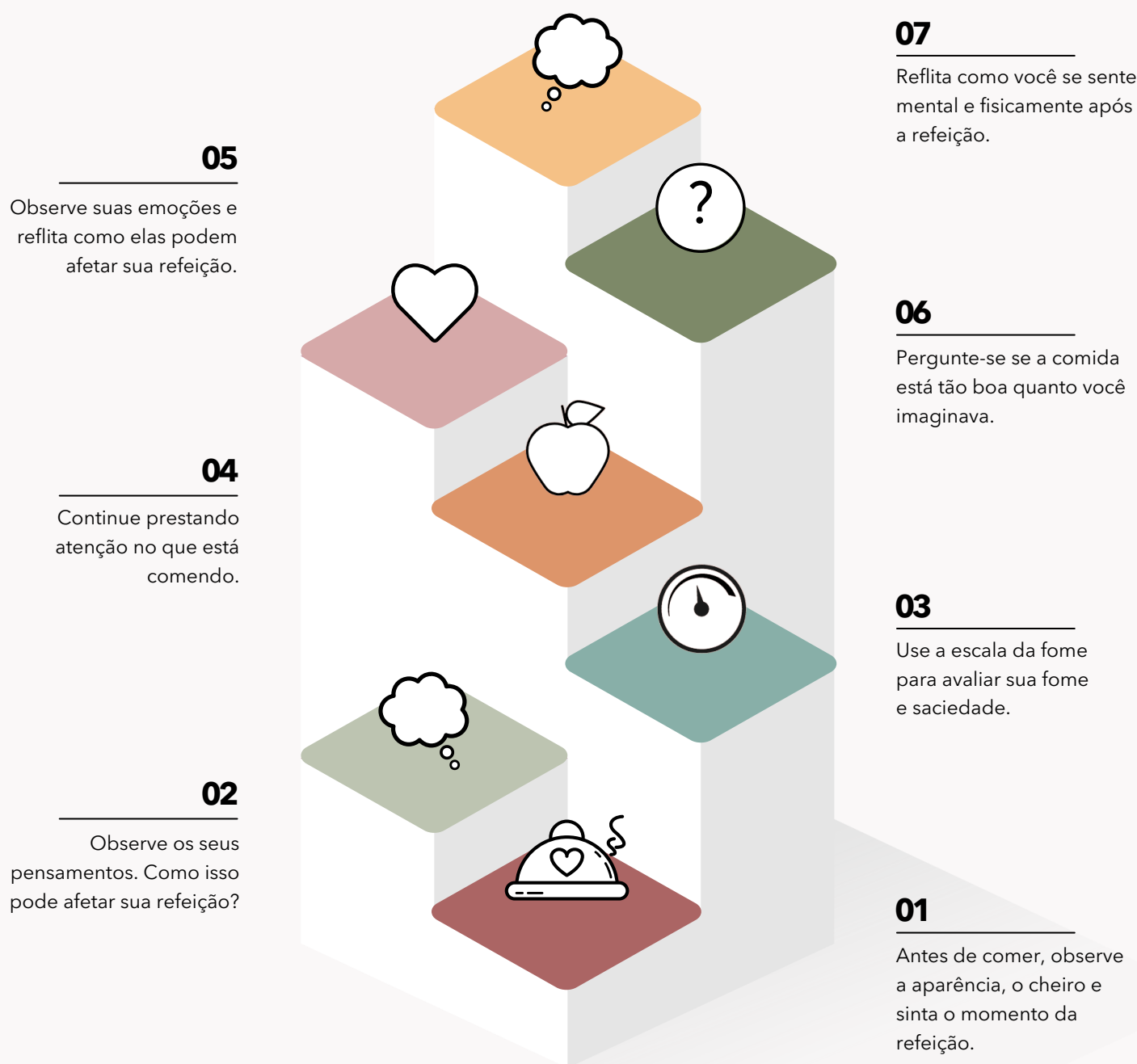


7 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS CONSCIENTE



Cada refeição é uma experiência de aprendizagem. Mesmo se comer demais, se não comer o suficiente ou não gostar da comida, não se culpe. Use isso como uma chance de aprender e conhecer os sinais do seu próprio corpo!