



**FRESENIUS  
KABI**  
caring for life



**PRO**  
SUPORTE

# Dicas e Truques

Passos simples para uma vida mais saudável



**Fresubin®**

*Nutrir o corpo, cuidar da vida!*

Decidiu seguir um estilo de vida mais saudável?

*Quer experienciar os efeitos positivos de uma dieta equilibrada e de uma vida mais ativa?*

## *Vamos começar*

*com ideias e sugestões que o podem ajudar a descobrir a sua força interior.*

## *Qual o papel do exercício?*

*Descubra como o exercício pode ajudar a melhorar a qualidade de vida. Ser mais ativo é um bom começo para uma vida mais saudável.*



*Da melhoria do humor a uma vida social mais agradável...*

# Nunca é tarde!

Independentemente da idade, género ou capacidade física:

## Mantenha-se saudável

O exercício regular pode ajudar a suportar o seu sistema imunológico. Manter-se ativo pode prevenir muitos problemas de saúde.

### Como por exemplo:

AVC

Depressão

Hipertensão arterial

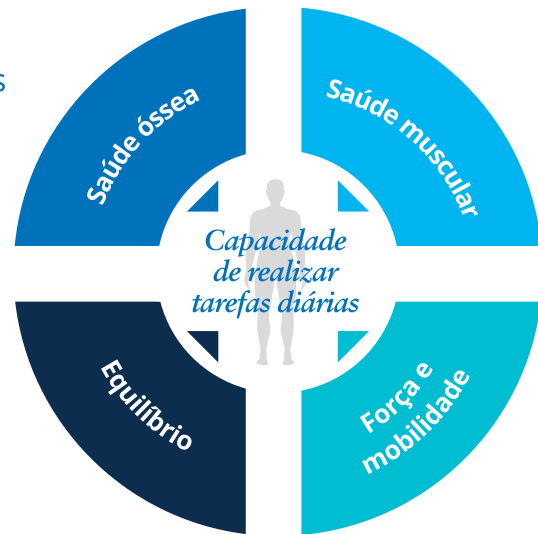
Diabetes tipo 2

O exercício é para todos!

# Seja independente

Mantenha e melhore a sua independência física através de um estilo de vida ativo.

O exercício físico regular ajuda a prevenir e contrariar as consequências do envelhecimento.



## Melhore o seu humor

O exercício estimula a produção de várias substâncias no cérebro, fazendo com que se sintam *descontraído*, mais *feliz* e *menos ansioso*.

## Recupere a sua energia

O exercício fornece oxigênio e nutrientes aos nossos tecidos, o que nos dá *mais energia*.



## Durma melhor

O exercício físico regular pode ajudar:

- A adormecer mais rapidamente
- A dormir melhor e mais profundamente\*

\*Evite realizar exercício perto da hora de deitar, para evitar ficar demasiado energizado para dormir.

## Divirta-se!

- Saia de casa
- Conecte-se com novas pessoas
- Realize exercício regularmente

**Manter-se ativo é divertido e vai fazer com que se sintam melhor.**



Se há muito tempo que não realiza exercício físico ou tem alguma doença crónica, deve consultar o seu profissional de saúde antes de iniciar um novo programa de exercícios.

*Mente forte  
Corpo forte*

*Treine a sua memória*

*Construir a sua força mental  
é um dos elementos chave para  
um estilo de vida mais saudável.*

*PRO SUPORTE Jogo de Memória  
é uma forma divertida de treinar  
a sua memória.*



**Siga estas dicas úteis**



**Mantenha-se  
ativo**



**Durma bem**



**Coma bem**

**Sinta-se melhor**

## Defina e atinja os seus objetivos pessoais

Lembre-se de comemorar as suas conquistas, mesmo as mais pequenas.

## Menos stress

Faça uma boa gestão do seu tempo.  
Descanse bem.

**Reduza a preocupação sobre questões que não pode controlar.**



## Mantenha-se conectado e socialize

Faça coisas que lhe deem prazer.  
Descubra novos passatempos.  
Mantenha-se conectado.

# Dicas para estimular um apetite saudável

*O stress, a condição clínica e as terapêuticas medicamentosas podem causar:*

*Diminuição do apetite e perda de peso involuntária*



*Siga as seguintes recomendações para contrariar a falta de apetite:*

## Coma sempre que conseguir

Coma a qualquer altura durante o dia, sem necessidade de seguir um plano detalhado e rígido. O total da sua ingestão nutricional diária é o mais importante.

## Coma frequentemente

Prefira pequenas porções, várias vezes ao longo do dia.

## Experimente novos sabores

Pode experimentar diferentes receitas e adicionar uma variedade de alimentos saudáveis à sua dieta para tornar as suas refeições mais apelativas.



## Cuide da sua nutrição

Garanta que a sua dieta fornece **Energia, Proteínas, Cálcio e Vitamina D** em quantidades suficientes para atingir as doses diárias recomendadas.

## Coma de forma saudável

Tente manter uma dieta equilibrada, que inclua uma grande variedade de alimentos.

## Enriqueça a sua ingestão

Consulte o seu profissional de saúde para obter mais informações sobre os Suplementos Nutricionais Orais.



## Mantenha-se ativo

Realizar atividades físicas e mentais diariamente pode estimular o apetite.

## Manter-se positivo

Não tenha pressa e crie uma atmosfera agradável durante as suas refeições.

## Desfrute!

E o mais importante:

***Desfrute a sua alimentação!***



# Fresubin® PRO Drink

NOVO



Baunilha



Avelã



Neutro

**Excelentes sabores!**

Para uma melhor adesão à terapêutica nutricional  
*Alimento para fins medicinais específicos*



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Pharma Portugal, Lda.  
Taguspark - Edifício Inovação I, 223/224,  
Av. Jacques Delors 3, 2740-122 Porto Salvo  
NIF: 504293753  
Tel.: +351 21 424 12 80 • Fax: +351 21 424 12 90  
info.portugal@fresenius-kabi.com

Descubra  
mais em

**PRO**  
SUPORTE

- + *Exercícios*
- + *Jogo de Memória*

Conheça mais em:  
[www.fresubin.pt](http://www.fresubin.pt)

