



## **SERÕES DA BONJÓIA**

**2 de Novembro.06 — 21h15**

**“As escolhas certas...”**

pela Nutricionista Dr<sup>a</sup> Rosa Maria Santos

Todos sabemos que para uma alimentação saudável devemos comer mais vegetais, mais fruta e menos gordura. A dificuldade está em resistir à tentação de comprar o que achamos “mais apetitoso ou mais guloso”; ou mesmo resistir, no prato, às grandes quantidades de alimentos ou aos alimentos errados. Saber fazer as escolhas certas, nas compras, pode ser um ponto de partida para comer o que é mais adequado a cada um de nós.

Nas compras e na mesa, para nos falar sobre como fazer as melhores opções para uma alimentação saudável estará connosco, ao Serão da Bonjóia, a Nutricionista Dr<sup>a</sup> Rosa Maria Santos, membro da Direcção da Delegação Norte da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

**ENTRADA LIVRE**



Quinta de Bonjóia  
Rua de Bonjóia, 185; 4300-082 Porto  
Tel. 22 5899260; fax. 22 5899269

