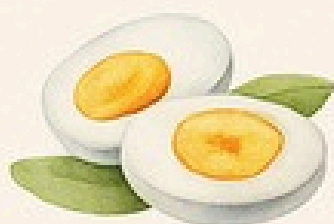


GUIA DE EMERGÊNCIA: SNACKS REGULADORES DO HUMOR

PARA AQUELES MOMENTOS DE ANSIEDADE OU CANSAÇO EMOCIONAL EM QUE VOCÊ TEME QUE UM PETISCO ACABE PIORANDO COMO VOCÊ SE SENTE, AQUI ESTÃO OPÇÕES SIMPLES QUE REALMENTE REGULAM SEU HUMOR E ENERGIA.



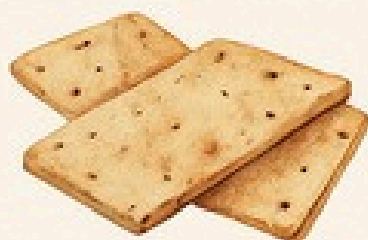
OVOS COZIDOS FORNECEM PROTEÍNA E COLINA, ESTABILIZAM O AÇÚCAR NO SANGUE



FRUTOS SECOS RICOS EM MAGNÉSIO E GORDURAS SAUDÁVEIS, SACIAM RÁPIDO

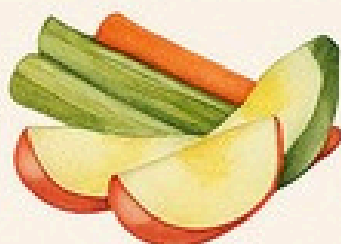


IOGURTE NATURAL COM FRUTAS PROBIÓTICAS, TRIPTOFANO E ANTIOXIDANTES NATURAIS



BOLACHAS INTEGRAIS

ALTO EM FIBRA, LIBERAÇÃO LENTA DE ENERGIA



PALITOS DE VEGETAIS E HUMMUS RICOS EM FIBRA, GORDURAS SAUDÁVEIS E TRIPTOFANO

LEMBRE-SE: SEU OBJETIVO NÃO É RESTRINGIR, É ACALMAR. QUANDO SAPATOS E HUMOR NÃO SE ENCAIXAM, ESCOLHA CAMINHADAS, NÃO DIETAS!