



Nutrição e bem-estar *para a terceira idade*

COMER BEM, DEPOIS DOS 50, 60, 70, 80...

Caros, amigos, amigas, o papel
de cada um no sistema alimentar

Orientações nutricionais para quem já vive
sozinho e quer continuar a viver... bem

Projeto Saúde Alimentar • Guia de Saúde

Resumo de Nutrição E Bem-Estar Para A Terceira Idade

O livro procura mostrar que através de uma alimentação saudável todas as pessoas a partir dos 50 anos podem ter uma boa qualidade de vida convivendo melhor com os problemas causados pela idade sem perder o prazer da boa mesa.

Segundo a autora a idéia de escrever o livro surgiu após ouvir várias reclamações dos pacientes. Para a especialistas os idosos solitários comem mal por não terem vontade ou por terem dificuldade de preparar algo para comer o que pode acarretar anemia e depressão.

O livro traz sugestões de cardápios receitas e cuidados especiais para quem tem diabetes hipertensão colesterol alto e osteoporose.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)