

Os fundamentos do 'Real Food'

1 Apenas comida **REAL**

Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados e evite os que vêm em embalagens de plástico.

2 Retorno à **ORIGEM**

Consuma alimentos produzidos de forma sustentável, pois essa é a melhor maneira de proteger o meio ambiente.

3 Mudança **TOTAL**

Se você optar por comida real e sustentável, estará estimulando sua produção.

4 O bem **COMUM**

Ao escolher esse tipo de produto você está cuidando de sua saúde e beneficiando a comunidade ao incentivar a produção local.

5 Uma dieta mais **EQUILIBRADA**

Baseie sua alimentação em **verduras, frutas, carne e peixe frescos**, legumes, cereais integrais, óleos virgens, etc.