

## Alimentação Saudável ajuda servidor a manter qualidade de vida

Você em Foco dá dicas sobre como o servidor pode balancear sua alimentação no dia a dia.



O segundo programa do Você em Foco abordou a temática Qualidade de Vida. A convidada foi a nutricionista Maura Gomes que apresentou slides sobre alimentação saudável.

O principal objetivo do programa foi conscientizar o servidor sobre a importância da alimentação balanceada de seu dia a dia. A pirâmide alimentar deve servir como base para o profissional na hora de montar suas refeições.

Na próxima sexta-feira, 13, ao meio dia, a temática “Você e o Trabalho” abordará o tema Educação Financeira.

Débora Komukai

Giulia Barros