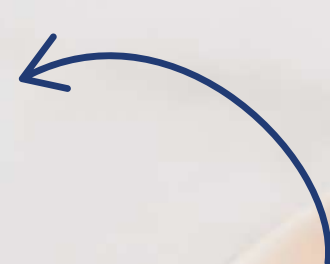


BOWL DE QUINOA E ATUM



DESCUBRA ESTA
E OUTRAS RECEITAS



POR QUE É QUE O ATUM BOM PETISCO ALIMENTA CAMPEÕES?



CONCENTRAÇÃO, ENERGIA E BEM-ESTAR: O atum é uma fonte natural de ácidos gordos ômega-3, essencial para o bom funcionamento do cérebro e do coração.



FORÇA PARA O DIA A DIA: O atum em conserva oferece benefícios nutricionais semelhantes ao atum fresco, sendo uma boa fonte de proteína, vitaminas (como A, B12, D) e minerais (como selênio e ferro), que contribuem para a saúde cardiovascular, cognitiva e óssea.



RÁPIDO, PRÁTICO E DELICIOSO: Sanduíche, wraps, saladas, massas... O atum adapta-se a qualquer refeição. Forma prática e versátil de consumir um alimento completo e nutritivo.



ALIADO DOS DESPORTISTAS: Contribui para a recuperação do tecido muscular e reforça o sistema imunitário. O atum é o parceiro ideal para atletas.



PASSO A PASSO, ATÉ UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!

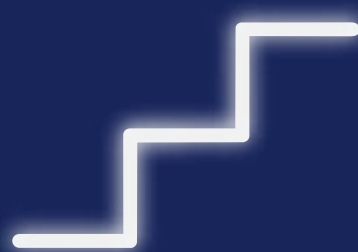
**SIGA OS NOSSOS CONSELHOS E MANTENHA
UMA ROTINA CONSISTENTE E EFICIENTE PARA
UM ESTILO DE VIDA MAIS ATIVO E EQUILIBRADO.**



Faça treinos leves e consistentes para construir uma base aeróbica e recuperar o corpo.



Insira treinos intervalados e picos de corrida para ganhar velocidade e ritmo.



Aplique o princípio da progressão de carga, aumentando o volume ou o tempo de forma lenta e segura.



Dê o devido valor aos dias de descanso, essenciais para a recuperação física e adaptação muscular.



Mantenha uma alimentação equilibrada e nutricionalmente otimizada para ter energia para treinar e recuperar.

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:



@bompetisco



facebook.com/bompetisco



@bom_petisco_youtube