



CO-CREATE



# COVID-19 & Alimentação



CO-CREATE



## QUARENTENA

Desregulação do  
relógio biológico do  
sono

*Horários Irregulares*

Desregulação  
do metabolismo

*Maior consumo de alimentos  
ao final da tarde/noite*

*(Principalmente alimentos ricos em  
Hidratos de Carbono)*

Estudos demonstram que um maior consumo energético à noite, tem impacto nos processos biológicos:

- ⚠ **Maior risco de obesidade**
- ⚠ **Diminuição do metabolismo**
- ⚠ **Pior saúde metabólica**
- ⚠ **Aumento das hormonas do apetite**



Mantém uma alimentação saudável

Planeia as refeições

Mantém a regularidade

