



Alimentação Saudável
e
Dieta do Mediterrâneo



CONHEÇA OS RESTAURANTES
PARTICIPANTES DA CAMPANHA DE
COMBATE AO AVC 2024

Descasque
mais
desembale
menos



ARRASTE
PARA CIMA
E CONFIRA

19|SET A 30|NOV

CAMPANHA DE COMBATE AO AVC 2024

Vamos fortalecer a saúde e prevenir doenças, como o AVC – Acidente Vascular Cerebral, por meio da alimentação.

Essa é a proposta da Alimentação Saudável e Dieta do Mediterrâneo, evento que faz parte da Campanha do Combate ao AVC, realizada todos os anos pela Associação Brasil AVC – ABAVC.

Com o apoio da nutricionista, restaurantes de Joinville (SC) vão servir pratos especiais e ou ajustes no cardápio – ação que contribui com a disseminação de prática e hábitos para a prevenção ao AVC.

Conhece a ABAVC?

Somos uma instituição civil, sem fins lucrativos, fundada em 2005, em Joinville (SC). Atuamos em prol da educação e multiplicação de informações sobre o AVC, também na elaboração e defesa de políticas públicas.

Alerta: o AVC é, no mundo, a primeira causa de morte e incapacidade, com um enorme impacto econômico e social.

AVC é emergência médica. Tempo perdido é cérebro perdido. Na suspeita ou na dúvida, **LIGUE SAMU 192**.

Aprenda sinais de **AVC**, eles iniciam repentinamente.

Sorria

Peça para dar um sorriso



Boca torta

Abrace

Peça para elevar os braços



Perda de força

Música

Repita a frase como uma música



Dificuldades na fala

Dieta do Mediterrâneo



Descasque
mais
desembale
menos

DIETA DO MEDITERRÂNEO

Sabia que umas das melhores formas de prevenir o AVC é ter uma alimentação adequada e saudável?

Hoje você terá a oportunidade de experimentar um prato da Dieta Mediterrânea, presente na culinária de países como Espanha, Grécia, Itália, Marrocos, Portugal, Egito, entre outros, banhados pelo Mar Mediterrâneo.

Considerada Patrimônio Imaterial da Humanidade, é comprovadamente benéfica para prevenção de várias doenças crônicas, como o AVC, por ser fonte de ômega-3, ômega-9, vitaminas do complexo B, fibras e antioxidantes naturais.

Além das propriedades nutricionais dos alimentos, a cultura alimentar do mediterrâneo valoriza todo o sistema alimentar, como a sustentabilidade na produção, o respeito à sazonalidade, entre outros.

A base desta dieta é o azeite de oliva, porém, também conta com muitos legumes e hortaliças; frutas, ervas e especiarias; peixes, laticínios, leguminosas - como a lentilha e oleaginosas - como as nozes e as amêndoas. A ingestão de carne vermelha é reduzida, assim como de alimentos industrializados, de gordura animal e açucarados. Para acompanhar as refeições, o vinho é a bebida preferencial, porém, consumido com moderação.

IMPORTANTE!

Cuide da sua alimentação, pela sua saúde e qualidade de vida!

Saiba mais sobre Alimentação Saudável em nosso blog!

www.abavc.org.br



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

saboreie essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Peça pelo Delivery 
(47) 3202-9800



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Descasque
mais
desembale
menos


Rua Ministro Calógeras, 1514 - Anita Garibaldi - Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

saboreie essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Peça pelo Delivery 
(47) 3202-9800



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Desasque
mais
desembale
menos

Rua Ministro Calógeras, 1514 - Anita Garibaldi - Joinville, SC

Giuseppe
PIZZERIA &
RESTAURANTE

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.

Desçaque
mais
desembale
menos



Peça pelo Delivery!

(47) 3028-0077 | (47) 3028-0076

Giuseppe
PIZZERIA &
RESTAURANTE

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Desasque
mais
desembale
menos



Peça pelo Delivery!

(47) 3028-0077 | (47) 3028-0076

Giuseppe
PIZZERIA &
RESTAURANTE

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Desasque
mais
desembale
menos



Peça pelo Delivery!

(47) 3028-0077 | (47) 3028-0076



**SANTA
MISTURA**
gastronomia arte e eventos

**SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024**

*Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.*



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo



*Desasque
mais
desembale
menos*

Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery!

(47) 3025-6569 | (47) 99955-8132



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.

Desasque
mais
desembale
menos



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo

Realização



Take Away
(47) 99722-1279

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo



Desasque
mais
desembale
menos

R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC
Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.

Desejamos
mais
desembale
menos



Alimentação Saudável
Dieta do Mediterrâneo



R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC
Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimento Saudável
Dieta do Mediterrâneo



Desasque
mais
desembale
menos

R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC
Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669

vostro

RESTORANTE VERAMENTE ITALIANO

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
baseada na dieta do
mediterrâneo.



Alimento Saudável
Data de Nascimento



Desasque
mais
desembale
menos

R. Otto Boehm, 806 - América, Joinville, SC
Reserve sua mesa ou faça seu pedido para delivery! | (47) 3085-7669

Alimentação Saudável



Descasque
mais
desembale
menos

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sabia que uma das melhores formas de prevenir o AVC é tendo uma alimentação nutritiva e saudável?

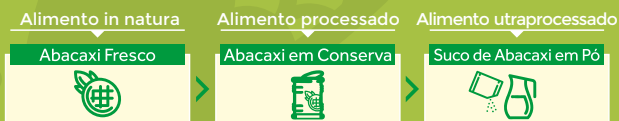
Hoje você terá a oportunidade de experimentar um prato da ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, que é formado por alimentos que contribuem para prevenir doenças cerebrovasculares, e facilitar o controle em indivíduos com fatores de risco, por exemplo: hipertensos e diabéticos.

A alimentação saudável oferece pratos elaborados com base em alimentos regionais, o que a torna mais acessível e prática.

O Guia Alimentar da População Brasileira, traz 10 passos para atingir uma Alimentação Adequada e Saudável! Veja quais são:

1. Fazer de alimentos In Natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes, apropriados e, sempre que possível em companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos In Natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto as informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Como acontece o processamento de alimentos :



IMPORTANTE!

Cuide da sua alimentação, pela sua saúde e qualidade de vida!



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saudável



Alimentação Saudável
Data de Nascimento



Realização

Associação Brasileira AVC

Descaque
mais
desembale
menos

Rua Fátima, 504 - Bairro Fátima, Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saudável.

Descasque
mais
desembale
menos



Alimentação Saudável
Dia do Microtômato



Realização

Associação Brasil AVC

Rua XV de Novembro, 2250 - Bairro Glória, Joinville, SC



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saudável.



Desasque
mais
desembale
menos

Rua Prudente de Moraes, 1.415 - Bairro Costa e Silva, Joinville, SC
Peça a sua pelo WhatsApp e ligação 3435-3100 📞



SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear essa delícia
da Alimentação
Saúdável.



Peça pelo Delivery

(47) 3029-0506

(47) 3029-0909



Alimentação Saudável
Dieta da Meditação



Desasque
mais
desembale
menos

Rua Max Colin, 1589 - América, Joinville, SC
Faça já a sua reserva! | (47) 3034-0983



Gastronomia
& Eventos

SOMOS PARCEIROS DA ABAVC
NA CAMPANHA DE COMBATE
AO AVC 2024

Venha saborear
nosso Buffet
com opções
da Alimentação
Saudável.

Desçaque
mais
desembale
menos



Alimentação Saudável
Dieta da Prevenção

Realização



Faça o seu pedido!

(47) 99272-2550



Alimentação Saudável
e
Dieta do Mediterrâneo



Descasque
mais
desembale
menos

Realização:



www.abavc.org.br