



# TRUE NEWS



Amiga, tu viu que o tamanho das porções das bebidas e alimentos tem aumentado bastante? Por que será? Será que é por isso que tem tanta gente engordando? Passadaaaa...Socorro! Não quero engordar nem ficar doente. #medodefine.

Oi amiga, eu já tinha visto, tem até um estudo daqui que estudou isso. Coloca no google "Evolução do tamanho das porções de bebidas e *fast-food* consumidos no brasil: inquérito nacional de alimentação (INA) 2008-2009 e 2017-2018". Lê ele que você vai entender um pouquinho como tudo funciona. Não precisa ficar com medo.

Ai, vou olhar agora. Tipo, tá certo que eu só como alimentos fitness, mas sempre dou minhas jacadas no final de semana e é bom saber de tudo para evitar os quilos extras! Obrigadaaaaa! Beijooo