

DICAS DE DIETA PARA AUMENTAR O COLESTEROL BOM (HDL).



- Aumentar o consumo de fibras (cereais e verduras)
- Azeite extra-virgem, porém se não quiser ganhar peso, não exagere, já que o azeite é muito calórico.

- Comer 3 castanhas por dia. Não exagere, pois as castanhas são calóricas, você pode começar a ganhar peso.



- Tomar 1 cálice de vinho tinto seco por dia (para aqueles que sabem beber com moderação) ou 1 copo de suco de uva integral.

- Realizar atividade física diária.

