

O QUE FAZER QUANDO ESTIVER COMENDO:

1. Sente-se ereto
mantenha boa postura.



2. Não fale ao mastigar
concentre-se em comer.



3. Leve pedaços pequenos
pouca comida de cada vez.



4. Coma devagar
mastigue bem.



5. Se tossir, pare
só retome ao recuperar a respiração.



RESPIRAR É VIVER

UNIMA | Afya
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MACEIÓ