

50 DICAS

de fim de ano para ter
mais qualidade de vida.



Há 50 anos, a KerOvos faz parte da mesa dos brasileiros, levando qualidade, sabor e tradição para a sua vida.

Pensando em começar o novo ano com bem-estar e saúde, preparamos este e-book especial com **50 dicas práticas** para melhorar sua qualidade de vida.

Afinal, KerOvos é mais do que ovos: é carinho, inovação e compromisso com você.



Alimentação saudável

- 01.** Inclua KerOvos no café da manhã para um início de dia nutritivo. São ricos em proteínas e garantem energia prolongada.
- 02.** Faça refeições equilibradas, combinando proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis.
- 03.** Evite ultraprocessados e prefira alimentos frescos e naturais.
- 04.** Experimente saladas com KerOvos cozidos – uma opção prática e deliciosa!
- 05.** Hidrate-se adequadamente: beba ao menos 2 litros de água por dia.



06. Diminua o consumo de açúcar refinado, optando por frutas para adoçar o dia.
07. Aproveite os benefícios do ovo na dieta: ele ajuda na saciedade e contribui para o controle do peso.
08. Planeje as refeições da semana para evitar desperdícios e escolhas pouco saudáveis.
09. Utilize KerOvos em receitas simples, como omeletes e ovos mexidos, ideais para jantares leves.
10. Aposte em lanches com KerOvos – nutritivos, práticos e perfeitos para o dia a dia.



Bem-estar físico

11. Pratique ao menos 30 minutos de atividade física diariamente.
12. Alongue-se ao acordar para ativar a circulação e reduzir tensões musculares.
13. Consuma KerOvos após o treino para ajudar na recuperação muscular.
14. Dê prioridade ao sono de qualidade, dormindo pelo menos 7 horas por noite.
15. Experimente caminhadas ao ar livre para reduzir o estresse e melhorar o humor.



- 16.** Integre atividades relaxantes, como yoga ou meditação, à sua rotina semanal.
- 17.** Evite o uso excessivo de telas antes de dormir – leia um livro ou ouça música.
- 18.** Mantenha uma postura correta durante o dia para evitar dores nas costas.
- 19.** Inclua KerOvos na dieta para fortalecer os cabelos e unhas, devido às vitaminas do complexo B.
- 20.** Reduza o consumo de álcool e aposte em sucos naturais nas celebrações de fim de ano.



Saúde mental

21. Pratique a gratidão: anote diariamente três coisas pelas quais você é grato.
22. Dedique momentos para desconectar-se da rotina e relaxar.
23. Estabeleça metas realistas para o próximo ano e celebre pequenas conquistas.
24. Priorize o convívio com amigos e familiares – conexão é essencial para o bem-estar.
25. Permita-se momentos de lazer, seja assistindo a um filme, lendo ou cozinhando.



26. Consuma alimentos que ajudam na produção de serotonina, como KerOvos e castanhas.
27. Evite comparações nas redes sociais e foque na sua própria jornada.
28. Cuide do ambiente ao seu redor, mantendo-o organizado e acolhedor.
29. Pratique a respiração profunda sempre que se sentir ansioso.
30. Envolver-se em ações solidárias para começar o ano com um propósito renovado.



Organização e planejamento

31. Faça uma lista de objetivos para o próximo ano, incluindo cuidados com a saúde.
32. Organize um calendário de atividades físicas e compromissos.
33. Planeje o cardápio semanal – ovos são um ingrediente versátil para várias refeições!
34. Separe um momento diário para cuidar de você.
35. Elimine distrações e concentre-se em uma tarefa por vez.



36. Estabeleça prioridades diárias para otimizar seu tempo.

37. Desapegue de objetos que não utiliza mais e crie espaço para o novo.

38. Use aplicativos para lembrar-se de beber água e praticar exercícios.

39. Dê pausas durante o dia para alongar-se e renovar a energia.

40. Prepare-se para o futuro com hábitos saudáveis e uma mentalidade positiva.



Celebrações com Saúde

- 41.** Inclua pratos leves nas festas de fim de ano – KerOvos são ótimos aliados para entradas e acompanhamentos.
- 42.** Incentive brincadeiras e jogos nas celebrações para integrar a família.
- 43.** Modere no consumo de sobremesas – equilíbrio é a chave para aproveitar sem culpa.
- 44.** Ofereça opções saudáveis nas ceias, como saladas e pratos ricos em proteínas.
- 45.** Priorize a conversa e a conexão emocional com os convidados.



46. Aproveite os momentos de celebração para refletir sobre os aprendizados do ano.
47. Dê presentes que promovam bem-estar, como itens esportivos ou de autocuidado.
48. Faça das festas um momento para criar memórias e fortalecer vínculos.
49. Comece o ano novo com hábitos simples que promovam saúde e felicidade.
50. Leve a tradição da KerOvos para a sua mesa – qualidade e carinho que acompanham gerações.

Com 50 anos de tradição, a KerOvos tem orgulho de fazer parte da sua história. Este e-book é um presente da nossa família para a sua, repleto de dicas para começar o ano com mais saúde, bem-estar e equilíbrio.

E lembre-se: quando o assunto é qualidade de vida, o ovo é um aliado essencial – e KerOvos está aqui para garantir o melhor para você.

BOAS FESTAS!

Equipe KerOvos – 50 anos
nutrindo vidas com saúde

