

► EXERCÍCIO 14 (P. 81)

- Boa tarde, doutora.
- Oi. Boa tarde. se assentar.
- Obrigada!
- , Sofia, por que você procura nutricionista?
- Bom, doutora, como a senhora ver, eu com sobrepeso e exames não bons. médico disse que eu preciso emagrecer com urgência.
- . Realmente importante orientação para emagrecer com saúde. Como rotina?
- Eu 5h30, 6 h e 7 h, de .
- 12h40. Trabalho , quarta e sexta, 18 horas.
- E o que você terças e quintas ?
- Nada importante, TV.
- Você física?
- Não. Detesto esportes.
- Hum, entendi. Bom, rotina mais saudável.