

Verão Saudável!

Com a chegada da estação mais quente do ano é necessário maior cuidado com a alimentação. A perda de líquido e sais minerais afeta o organismo, assim como a falta de atividades físicas e a exposição excessiva ao sol.



- 1. Beba bastante água e observe a cor de sua urina: se estiver clara indica uma boa hidratação.*
- 2. Cuidado com bebidas alcoólicas: elas inibem o ADH (hormônio antidiurético) e desidratam, além de fornecerem muitas calorias.*
- 3. No clube, na praia, na piscina, fuja dos salgadinhos e guloseimas: prefira frutas ao natural, em forma de suco ou salada, mix de frutas e castanhas sem sal, barra de castanhas, água de coco, sorvete ou picolé de frutas. Faça seu próprio picolé ou geladinho. Para o picolé, coloque fatias de melão ou cubos de manga ou abacaxi em um espetinho e congele. No caso do geladinho, faça um suco natural e congele.*
- 4. Procure fazer, no mínimo, quatro refeições ao dia: desjejum, almoço, lanche e jantar, todas leves, mas que alimentem.*
- 5. Coma mais peixe, no mínimo duas vezes por semana. Prefira grelhado ou ensopado, com pouca gordura.*
- 6. Inclua no mínimo meio prato de verduras coloridas (no mínimo três cores) no almoço e no jantar, pois as verduras promovem a regularidade intestinal, fornecem vitaminas e minerais para a pele, cabelos e unhas. E lembre-se que frutas e legumes de cor amarela ou alaranjada são fontes de carotenoides para melanócitos (para a pigmentação da pele).*
- 7. Muita cautela se comprar alimentos de vendedores ambulantes. Verifique embalagem, validade e manipulação. De preferência evite sanduíches, camarões, salgados e alimentos expostos em geral.*
- 8. Faça uma refeição leve no jantar e, mesmo que tenha exagerado na comida durante o dia, não deixe de comer alguma coisa à noite. Pode ser uma salada colorida mista com frutas, folhas variadas, cenoura, tomate, castanhas, ovo cozido, frango ou peixe, ou um iogurte com aveia e frutas.*
- 9. Procure descansar e relaxar.*
- 10. Passe o maior tempo possível ao ar livre: caminhe, pedale, nade, medite etc.*
- 11. Use filtro solar – Aplicar o produto 30 minutos antes da exposição solar para que a pele absorva, reaplicando a cada 2 horas.*
- 12. Use chapéus e roupas de algodão nas atividades ao ar livre*
- 13. Use óculos de sol*
- 14. Evite exposição solar entre 10 e 16 horas*
- 15. Cuide dos cabelos protegendo da maresia, vento e sol.*