

Prepare-se para a chegada do verão e do ano novo!

Todo mundo exagera na comida, bebida e até no sol no fim de ano. Veja aqui algumas dicas para aproveitar na medida certa as festas e as férias!

A ingestão de líquidos é fundamental

-  Leve sempre com você uma garrafinha de água e consuma no mínimo 2 litros por dia diariamente.
-  Evite sucos industrializados, refrigerantes e bebidas alcoólicas pois tem excesso de açúcar ou adoçante.
-  Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras, especialmente os naturalmente alaranjados ou verde-escuros, como cenoura, mamão, couve e espinafre. Alimentos ricos em betacaroteno, repletos de antioxidantes e que ainda ajudam no bronzeado.
-  Prefira o consumo de alimentos leves, ricos em vitaminas, minerais e água
-  Alimentos industrializados e frituras devem ser evitados ou consumidos com moderação, especialmente em dias quentes, quando os desconfortos e intoxicações alimentares são mais comuns.

E a ceia?

Se for exagerar na comida e bebida, principalmente durante as ceias, experimente comer em pequenas quantidades para poder saborear um pouco de tudo. E beba com moderação. É mais saudável e seguro.

Boas Festas!