

Curta a folia com a saúde em dia!

Por aqui, já estamos esquentando os tambores para o Carnaval 2023! E, para aproveitarmos a folia da melhor maneira possível, preparamos um check list com **4 dicas** de saúde que podem fazer a diferença no feriado. Afinal, ninguém quer ficar de fora de uma das épocas mais esperadas do ano, não é mesmo?



Alimentação

Por que devemos nos preocupar com ela? Porque o Carnaval acontece no Verão e as altas temperaturas podem ter impacto na forma como nos relacionamos com a comida.

Assim, é preciso estar atento ao que consumimos durante esse período do ano.

- Beba muita água. Manter-se hidratado é fundamental.
- Baseie-se em uma alimentação leve, com frutas, legumes e verduras. Esses três tipos de alimentos são ideais em processos de desintoxicação e lhe darão a energia necessária para curtir o feriado.
- Sucos também são uma ótima medida para manter-se hidratado e de forma saudável ao longo do dia.
- Evite alimentos gordurosos e frituras, bem como a ingestão de carboidratos. No verão, o organismo fica ainda mais

sensível e as chances de alimentos como esses atingirem o estômago, causando o mal-estar, são muito maiores.

- Invista em alimentos que são fotoprotetores naturais. Existem muitos exemplos de alimentos antioxidantes que são também potencializadores do filtro solar. Eles não substituem o produto, mas ajudam a aumentar a proteção da pele exposta ao sol. A laranja, o morango, a tangerina e outros exemplos ricos em vitamina C ajudam a combater o fotoenvelhecimento. Já alimentos ricos em betacaroteno, como a cenoura, o pêssego e a uva, são conhecidos por acelerar o processo de bronzeamento da pele.
- Prefira picolé de fruta. Os picolés costumam ser uma opção saudável, especialmente se o sabor for de fruta: possuem poucas calorias e, de quebra, ajudam a manter a hidratação.
- Cuidado com o consumo de gelo na rua. Jamais consuma em sua bebida um gelo que foi utilizado para gelar garrafas, latas ou quaisquer outras embalagens.

