

Devido às altas temperaturas é comum algumas pessoas se sentirem indispostas no dia a dia.

A alimentação e hidratação inadequadas durante o dia podem piorar esse quadro de indisposição e até mesmo causar prejuízos à nossa saúde.

Por isso, é muito importante receber orientações de um especialista para melhorar a qualidade de vida nessa época do ano:

DICAS:

- ✓ Fracione as refeições. Realize **SEIS** refeições/dia;
- ✓ No café da manhã, a refeição mais importante do dia, não se esqueça dos alimentos energéticos, que vão dar energia ao longo do dia;
- ✓ Mastigue muito bem todos os alimentos;
- ✓ Beba bastante água, por volta de 2-3 litros/dia;
- ✓ Abuse das frutas e legumes/verduras;

