

CARNAVAL COM SAÚDE

Coma bem antes, durante e depois da folia,
para não perder o pique!

ANTES DA FESTA

- Hidratação (2 a 3 litros diariamente)
- Carnes magras
- Fontes de carboidratos (pão, macarrão, batata, tapioca)
- Mais frutas e verduras

DURANTE A FESTA

- Hidratação (água, água de coco, isotônicos e sucos)
- Proteger-se do sol
- Comer de 3 em 3 horas
- Atenção para a higiene e conservação dos alimentos vendidos na rua/praias
- Evitar fast-food, temperos industrializados e excesso de sal
- Evitar frituras (sensação de estômago pesado e moleza)
- Evitar misturas como whisky e energético (potencializam o risco de arritmias)

DEPOIS DA FESTA

- Repouso
- Repor nutrientes, evitando álcool e gordura
- Chá de carqueja e chá de boldo (melhora a digestão e ajuda na recuperação do fígado)
- Sucos detoxificantes

suco desintoxicante do organismo

Ingredientes:

1 laranja | 2 folhas de couve | Raspas de gengibre;
½ litro de água | Gelo a gosto;

Preparo:

Descasque a laranja e retire as sementes.
Lave bem as folhas de couve.
Raspe o gengibre na hora. Liquidifique tudo e sirva.
Adoçar, se necessário.



**Hidratação no carnaval é igual a alegria:
Indispensável!**

Realização NUASE/SAN/NIAS/PROPAE