

# 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/praia
- 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



**UNILAB**  
Universidade da Integração Internacional  
da Lusofonia Afro-Brasileira