

# Dicas e truques para ter um verão mais saudável

O sol é o grande protagonista do verão e nos convida para a realização de exercícios físicos e atividades ao ar livre. Porém não podemos esquecer de cuidar da alimentação e hidratação.



As perdas de líquidos e de sais minerais que afetam o organismo, bem como os perigos da exposição solar excessiva, são alguns dos principais problemas a enfrentar durante esta estação do ano.

- Busque uma dieta balanceada. Consuma frutas ao longo do dia. Melão, melancia, laranja, uva, coco e pêsego, são ricas em água e ajudam a nos manter hidratados. Quando for a praia, tome cuidado ao consumir alimentos perecíveis de quiosques e barracas, no calor eles oferecem um risco muito maior a saúde, por falta de higiene no manuseio, podendo ter proliferação de bactérias.
- Não deixe de praticar exercícios físicos! Dar uma caminhada de 30 minutos diariamente, certamente, ajudará a ter um verão saudável. Lembrando sempre em usar filtro solar. A exposição excessiva pode levar ao envelhecimento precoce da pele, e também contribuir para o surgimento de câncer de pele.
- Muitas vezes, o calor excessivo inibe o apetite, mas ficar horas sem comer pode deixar o organismo fraco. O ideal é comer de três em três horas e tomar um bom café da manhã, diversificado entre pães integrais, sucos, frutas, iogurtes, oleaginosas e grãos.

- Opte por roupas leves, feitas de materiais como algodão ou malha para facilitar a circulação sanguínea nos dias de sol. Evite roupas apertadas e tecidos muito sintéticos. Cores claras ajudam a manter-se mais fresco. Não esqueça dos óculos escuros e do boné.
- Se cuide e aproveite!

