

Receita de limonada

Ingredientes

- 1 pedaço de abacaxi + folhas de hortelã
- 1 laranja, sem casca e sem sementes
- Suco de 1 limão-siciliano
- 500ml de água natural com gás
- 5 cubos de gelo

Modo de preparar

- Corte a laranja em quatro pedaços
- Bata todos os ingredientes no liquidificador
- Finalize com gelo e ramos de alecrim

Rendimento: 2 porções

Divulgação: Leão



Preparo para Drinks
Leão sabor Pêssego —
10 Sachês (R\$ 12,49)

E quem tem dificuldade em bater a meta diária?

Com essas estratégias sugeridas pela nutricionista Raíssa Boaventura, é possível driblar as dificuldades em atingir a quantidade recomendada de líquidos:

Carregar uma garrafa de água: tenha sempre uma garrafa de água por perto para lembrar-se de beber regularmente.

Consumir alimentos ricos em água: inclua frutas e vegetais com alto teor de água em sua rotina alimentar.

Variar o consumo: alterne entre diferentes bebidas hidratantes,

como chá gelado ou sucos sem açúcar, para tornar a ingestão de líquidos mais interessante.

Beber antes das refeições: tente beber um copo de água 20 minutos antes de cada refeição. Isso ajuda a manter o corpo hidratado e também pode auxiliar no controle do apetite.

Usar aplicativos de hidratação: existem vários aplicativos que ajudam a monitorar a quantidade de água que bebemos ao longo do dia, incentivando a ingestão regular.

Atenção à desidratação!

A desidratação pode ser causada pela ingestão insuficiente de água ou pela perda excessiva de líquidos devido à transpiração nas altas temperaturas do verão. O principal indicativo de que o corpo precisa de mais água é a sensação de sede, e manter-se

hidratado durante todo o dia é a melhor prevenção.

Conforme a nutricionista Rejane Souza, observar a cor e a frequência da urina é uma maneira de avaliar se a ingestão de líquidos está adequada. "Cor clara ou levemente amarela é um dos melhores indicadores de boa hidratação."

*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte

fastescova

Fast Escova não é só escova!

Oferecemos tratamentos capilares, tranças, penteados, makes, cuidados com as unhas, sobrancelha, e muito mais. Tudo sem hora marcada, de domingo a domingo.

Venha até a unidade mais próxima e garanta o seu desconto

fastescova
308 SUL



Leia o QR CODE e nos acompanhe no Instagram

308 Sul
Bloco D Loja 24

fastescova
LAGO NORTE



Leia o QR CODE e nos acompanhe no Instagram

Shopping Deck Norte
Lago Norte

fastescova
VICENTE PIRES



Leia o QR CODE e nos acompanhe no Instagram

Rua 5, Chácara 181,
Ed. Talismã

clube
CORREIO BRAZILIENSE

20%
DE DESCONTO*

Obs: Desconto apenas para serviços capilares