

“Pesquiso bastante pratos rápidos e fáceis de fazer, especialmente porque sou bem preguiçoso. Adoro smoothies e corto as frutas sempre que posso, de alguma maneira isso facilita na hora de me alimentar”, conta o jovem. Desse modo, Pablo busca alternativas para não sofrer com o clima da capital federal, mantendo a saúde em dia e a hidratação em primeiro lugar.

De acordo com Elodia Avila, médica pós-graduada em nutrição e adequação nutricional, o tempo seco também aumenta a sensação de cansaço e piora os quadros respiratórios e alérgicos. “Nessas condições, nossa necessidade de hidratação aumenta, tanto por líquidos quanto por alimentos ricos em água e nutrientes, que ajudam a manter o equilíbrio do organismo”, afirma.

A hidratação por líquidos e alimentos são um pouco diferentes, conforme esclarece a profissional. Enquanto água, chás e água de coco repõem diretamente o volume de líquido perdido, os alimentos hidratantes liberam água de forma mais lenta, associada a fibras, vitaminas e minerais que também ajudam na absorção. “Por isso, o ideal é combinar as duas formas – beber bastante água e consumir alimentos ricos em água no dia a dia”, acrescenta Elodia.

UM PRATO EQUILIBRADO DEVE CONTER

Fotos: Freepik



- Salada colorida (pepino, alface, rúcula, tomate, cenoura) para hidratação e fibras.
- Proteína magra (peixe ou frango grelhado) para manutenção muscular e imunidade.
- Carboidrato integral (quinoa, arroz integral) que ajuda a reter líquidos e fornece energia estável.
- Gorduras boas (azeite, abacate, sementes de chia) que reduzem a inflamação e protegem mucosas.

Essa combinação, segundo Elodia Avila, garante não apenas hidratação, mas também nutrientes que fortalecem a imunidade e a saúde respiratória, muito exigida em períodos de ar seco.

LANCHES RÁPIDOS

- Iogurte natural com frutas ricas em água (mamão, morango, melão).
- Mix de castanhas com uvas ou pedaços de melancia.
- Smoothies com água de coco e frutas vermelhas.
- Húmus com palitinhos de pepino e cenoura.



Nos serviços avulsos e/ou pacotes.
Checar disponibilidade

Ansiedade.
Estresse.
Tensão...
Chega!

YOGA

na Citta é equilíbrio para corpo,
mente e espírito.

TREINE COM A GENTE

