

Hidratar - Porquê?

A água é essencial para manter um bom estado de saúde. Uma boa hidratação pode ajudar a prevenir doenças do coração, artérias e rins.

Várias formas de hidratar

Alimentos que possuem boas quantidades de água:

- Sopa
- Fruta
- Vegetais
- Leite
- Queijo fresco



Água da torneira

A água da torneira é segura para consumo humano, é mais barata e melhor para o ambiente do que a água engarrafada.

Recomendações



- Beba entre 1,5 a 2 litros de água por dia, no mínimo. (São cerca de 8 copos de água).
- Prefira água. Se não gostar de beber água, beba chá ou infusões (camomila, tília, etc.). Leite e sumos de fruta diluídos podem ser boas opções. Beba 2 a 3 copos por dia no máximo e não acrescente açúcar.
- Não beba grandes quantidades de uma vez. Beba pequenas quantidades várias vezes ao longo do dia.
- Com o tempo quente e seco, consuma mais líquidos.
- Não se deixe enganar pela falta de sede. Beba mesmo se não lhe apetecer!

