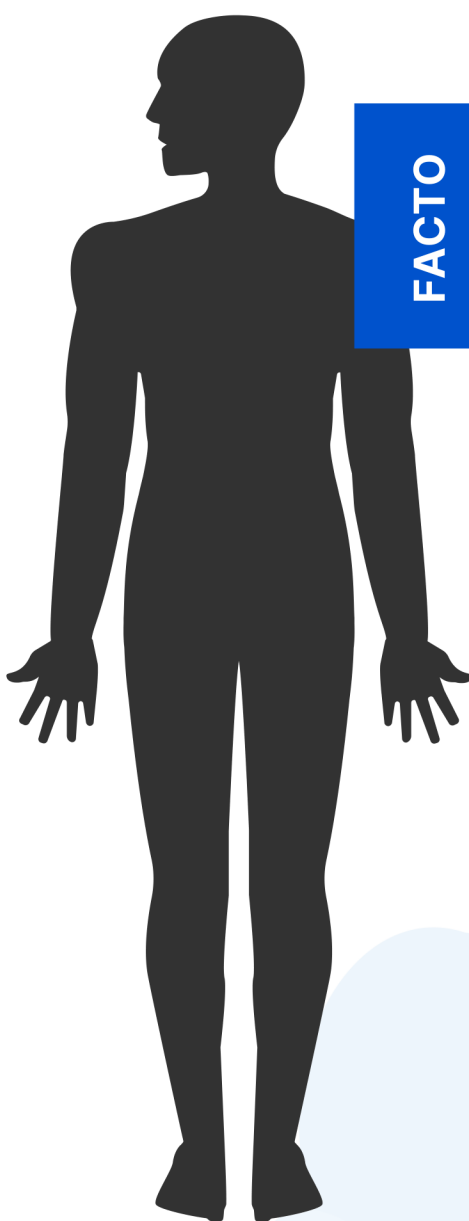




A IMPORTÂNCIA DA

HIDRATAÇÃO

FACTOS E DICAS PARA SE MANTER HIDRATADO



FACTO

Se sentir sede é porque provavelmente já está desidratado. Manter-se hidratado é benéfico, incluindo energia, melhor digestão, ajuda a combater infeções urinárias e prevenir pele seca.

2/3 DO NOSSO CORPO É CONSTITUÍDO POR ÁGUA

SANGUE - 93%
MUSCÚLO - 73%
GORDURA CORPORAL - 10%

RECOMENDAÇÕES DE INGESTÃO HÍDRICA



2 LITROS
Homens



1,5 LITROS
Mulheres

FONTES DE ÁGUA PARA HIDRATAÇÃO DIÁRIA

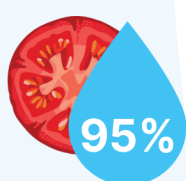
DICA

Aumente a quantidade de água ingerida em caso de calor, suor e atividade física.

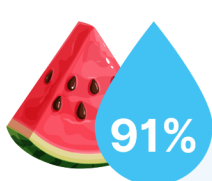
Alface



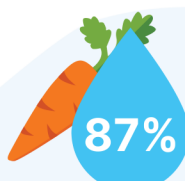
Tomate



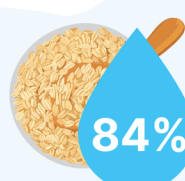
Melância



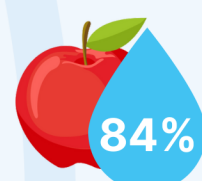
Cenouras



Aveia



Maçãs



FACTO

O corpo produz aproximadamente 2 copos de suor por dia.



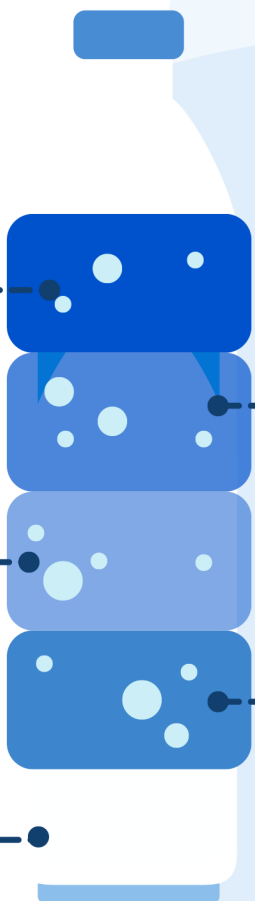
CAIMBRAS MUSCULARES



DOR DE CABEÇA



TONTURAS



SUOR



CANSAÇO

SINTOMAS DA DESIDRATAÇÃO