

Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO
ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL, O BE-FIT FARÁ
SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM
ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS
DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS
CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA
ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS
Céd. N.º 2733N





A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA SAÚDE

O impacto da água no nosso organismo

FONTES DE HIDRATAÇÃO

Ingestão hídrica através de alimentos e bebida

RECEITA

Batido de Beterraba

Importância da Hidratação para Saúde

O nosso organismo é composto por aproximadamente 70% de água

“

A água, é o componente fundamental de todas as células do organismo.

A água é essencial para a nossa saúde, mas muitas vezes nós descuidamo-nos e a hidratação fica esquecida, não só pelo fato de não torná-la um hábito, bebendo água apenas quando temos sede, mas também por desconhecer como a mesma atua no corpo.

O nosso organismo é composto por aproximadamente 70% de água, compreender a importância do seu papel preponderante na manutenção da nossa saúde, pode esclarecer de uma forma clara por que não devemos negligenciar o cuidado com a hidratação.

A água, é o componente fundamental de todas as células do organismo.

Ela ajuda a regular a temperatura corporal e o funcionamento dos órgãos, elimina toxinas, ajuda na lubrificação de mucosas, e por ser um solvente, age como um veículo de transporte de nutrientes.



Recomenda-se 8 copos de água por dia

Importância da Hidratação para Saúde

Enquanto nutriente, a água, consiste no principal componente celular e está envolvida nas reações metabólicas que ocorrem em todos os órgãos do corpo humano, destacando-se as seguintes funções:

- Transportar nutriente, ajudando a eliminar os resíduos desnecessários através da urina;
- Regular a temperatura corporal através do arrefecimento pela evaporação de suor na pele;
- Lubrificar e proteger as articulações, bem como promover o bom funcionamento dos músculos;
- Contribuir para maximizar a atenção, a concentração e a capacidade de memorização;
- Melhorar o funcionamento cognitivo e o bom estado de humor;
- Colaborar na digestão e contribuir para a prevenção e tratamento da obstipação;
- Diminuir o risco de formação de cálculo renal, nefrolitíase, litíase renal (cálculos renais);
- Contribuir para o funcionamento saudável do coração;
- Preservar a elasticidade da pele;
- Prevenir a dor de cabeça, o cansaço e a irritabilidade.



Fontes de hidratação

A água é a fonte de hidratação de eleição no entanto, há mais bebidas, tais como água com sabor, sumos, néctares, refrigerantes, que poderão contribuir para o aprovisionamento de água uma vez que têm elevados teores de água (cerca de 90%, mas podendo ultrapassar os 95%);

Muitas destas bebidas têm uma composição que as torna mais eficientes que a própria água, no que concerne à hidratação pelo consumidor, o que é uma vantagem importante, em especial no caso de condições mais agressivas, como a prática de exercício físico ou sob temperaturas elevadas. Existem circunstâncias em que são consumidos mais líquidos se estes tiverem sabor.



Batido de Beterraba

• Ingredientes:

- 1 Chávena de água fria;
- 1 Beterraba pequena;
- 1 Cenoura média;
- 1 Maçã vermelha com casca;
- 1 Colher de chá de sementes de chia.



Preparação:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador pela ordem indicada acima, triture bem e beba de imediato.

NUTRICIONISTA ANDREIA MATOS
Céd. N.º 2733N

