

Ingestão de Água MITOS E VERDADES

Uma pessoa seria capaz de suportar até 200 dias sem comer. Sem água, porém, a resistência é bem menor: após cerca de 36 horas o organismo começa a entrar em colapso.

Água é essencial para a saúde e o bem-estar. Mas existem dúvidas em relação às propriedades desse líquido do qual o organismo não pode prescindir. Confira alguns mitos e verdades sobre a ingestão de água.

- Tomar água gelada queima calorias
- Tomar água em jejum emagrece
- Água com gás engorda igual refrigerante
- Beber água durante a refeição atrapalha digestão
- Beber água faz bem para a pele

FONTE: <http://saude.ig.com.br/alimentacao/mitos-e-verdades-sobre-a-ingestao-de-agua/n1596856826892.html>



Evite alimentos industrializados!

DICAS DE SAÚDE

Que tal um suco funcional?



Bater tudo no liquidificador e tomar!

SUCO DA BELEZA

Ingredientes:

200 ml de suco de laranja
1 banana, congelada e cortada em rodelas
3 xícaras de frutas vermelhas frescas, congeladas ou secas (como amoras, framboesas, blueberries e goji berries)

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo.



Produzido por Chirley Mara

Seminário da Saúde



A Saúde no Cotidiano

► Cuide-se, viva a vida melhor.

▶ “Você é aquilo
que você come”.

O seu corpo é o reflexo de
sua alimentação!!!



PROGRAMAÇÃO

MANHÃ: Saúde e Bem - Estar

29/04 (Quarta-feira)

- Lanche Temático: Salada de frutas e Sucos diversos.
- Exibição de slides sobre as sugestões de combinação dos alimentos funcionais e sobre o valor nutricional dos sucos.



Faça

a ingestão de
alimentos saudáveis

TARDE: A importância da Água
para a saúde, utilidade e
consumo

29/04 (Quarta-feira)

- Atividades experimentais sobre a água e orientação de práticas saudáveis durante os dias do Seminário.
- Aferição de pressão.



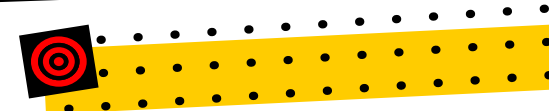
Beba mais água!



Mente sã e corpo
são!

NOITE:
Qualidade de Vida

29/04 (Quarta-feira) -
Palestra de Qualidade de Vida
Horário: 19h Local: SASP
Grupo Saúde e Vida



Direção: Samara Mapurunga
Coordenação:
Ray Mendes
Alessandra Nojoso
Tere Baccin
Secretária:
Clébia Aguiar
Organização:
Ciencias da Natureza e
Matemática e suas Tecnologias