

## Recomendações Primavera-Verão 2015

Deixe que o calor jogue a seu favor!

- **Os ovos são uma fonte proteica ideal para juntar às saladas.** Não há problema em consumir 1 ovo por dia, no caso de pessoas saudáveis. Os ovos não devem ser guardados na porta do frigorífico nem devem ser lavados com água antes de os guardar de modo a não perder a barreira protetora natural;
- **Não se esqueça de manter uma adequada ingestão de água.** Com o calor, as pedras hídricas aumentam sendo importante repor as perdas através de uma boa hidratação. Beba entre 1,5 a 2 litros de água diariamente, podendo incluir os chás frios que apresentam propriedades antioxidantes e reguladoras do organismo;
- **Cereais e leguminosas = o casamento perfeito!** Conjuguar o arroz, batata e massa com as leguminosas (como o feijão e grão de bico) vai permitir um complemento de aminoácidos (constituintes das proteínas). Isto porque os cereais são pobres no aminoácido lisina e ricos no aminoácido metionina enquanto que as leguminosas têm um teor baixo de metionina mas alto de lisina;
- **O chocolate pode não ser pecado.** Para os mais gulosos, há boas notícias! Alguns estudos demonstram que o consumo de 1 a 3 quadrados de chocolate por semana, em indivíduos com peso adequado, pode apresentar benefícios para a saúde devido ao seu conteúdo em antioxidantes;
- **Os sumos e os gelados podem refrescá-lo de uma forma saudável.** Na época do calor, aproveite a frescura da fruta nacional da época e substitua os refrigerantes e bebidas alcoólicas por sumos naturais. Pode ainda escolher gelados que são confeccionados com iogurte ou com água pois apresentam valor calórico bastante inferior ao dos gelados de nata comuns;
- **Aproveite o bom tempo para fazer as suas pausas numa esplanada enquanto apanha sol.** A exposição solar, mesmo que reduzida, é importantíssima para aumentar os níveis de Vitamina D, que por sua vez regula os níveis de cálcio e fósforo e previne a osteoporose;
- **Guarde 30 minutos do seu dia para a atividade física.** Com a chegada do sol, ponha-se em forma e pratique atividade física pelo menos 30 minutos por dia. Esta deve ser intercalada entre exercício aeróbio (como marcha e natação) e fortalecimento muscular, sempre acompanhada por uma alimentação equilibrada.

Agora, “Façam o favor de ser felizes”!

