

VOCÊ + SAUDÁVEL



COMIDINHAS DE VERÃO

ATENÇÃO COM A SUA ALIMENTAÇÃO NO VERÃO

No verão, além de redobrar a atenção com o consumo de água e a exposição ao sol, não podemos deixar de lado os cuidados com a nossa alimentação. Abaixo algumas dicas para você não se descuidar da saúde:



Mantenha uma alimentação leve e procure comer mais vezes ao dia e em pequenas quantidades, assim você evita sonolência e indisposição;



Coma mais verduras e legumes e dê preferência às frutas para a sobremesa;



Açaí é um dos favoritos da estação, mas evite exageros. Dependendo da combinação, pode se tornar um lanche super calórico e gorduroso. O mesmo vale para os sorvetes de massa. Opte por picolés de frutas, que são menos gordurosos;



Modere no consumo de sal e de alimentos embutidos, pois eles retém líquido e contribuem para o aumento da pressão arterial e inchaços.



FAÇA VOCÊ MESMO!

SORVETE CASEIRO SEM LACTOSE

Rende 2 porções, fácil de fazer e refrescante para os dias quentes.

Ingredientes:

- 2 bananas d'água maduras
- 12 morangos frescos

Modo de Preparo:

- Coloque as bananas e os morangos, no congelador e deixe por 12 horas.
- Passado este período, bata as frutas no liquidificador ou no processador de alimentos até virar um sorbet (o irmão do sorvete, feito à base de frutas, sem leite ou creme de leite).
- Sirva e aproveite!



alperseguros.com.br

Esta ação preventiva foi realizada pela área de Gestão em Saúde da Alper.

alper 
consultoria em seguros