

Dica Mediterrânica

Nº2



6-8

copos de água/dia

O teu corpo
é constituído por
18h água em
60%

Este valor varia com fatores como a
idade, sexo e atividade física.

Aumenta a ingestão
de água nas seguintes situações:

15h Quando fazes **atividade física** que te
faça transpirar.

15h Quando a **temperatura ambiente** é
elevada (incluindo ambientes aquecidos
durante o Inverno).

Para além da água que deves beber
diariamente, os **alimentos também te
fornecem água.**
ex. fruta, vegetais, sopa, leite,...

12h Bebe pequenas quantidades de água
de cada vez e frequentemente ao
longo do dia.

SEDE

Bebe água mesmo sem sede. Quando
sentires sede é um sinal de que já
estás desidratado.

9h Estudos revelam que beber água
melhora a capacidade de **atenção,**
concentração, memória e
promove o **bom humor.**

Personaliza a tua garrafa

Para te lembrares de beber água ao longo do dia,
personaliza a tua garrafa com uma escala de horas
com ajuda de uma caneta de acetato

A água é a bebida por excelência na Dieta Mediterrânica.
Desempenha inúmeras funções no organismo, de entre as quais se destacam:

- ◆ Ajudar a eliminar resíduos desnecessários através da urina
- ◆ Regular a temperatura corporal
- ◆ Lubrificar e proteger as articulações
- ◆ Promover o bom funcionamento dos músculos

Conhece o teu estado de hidratação

Observando a cor da tua urina ao longo do dia, consegues saber se estás bem hidratado.

ESCALA DE COR DA URINA

Uma cor de urina mais intensa significa que estás mais desidratado. Torna a tua urina mais clara, quase incolor, bebendo água frequentemente, ao longo do dia.

Põe na prática...

Leva a tua garrafa

Leva a tua própria garrafa de água para a escola para que tenhas sempre água contigo. Pode ser uma garrafa de 33cl, 50cl, 75cl ou mesmo 1,5l - a escolha é tua! Há garrafas com uma tampa desportiva, super práticas.

Água quente...

Se não aprecias água nas estações do ano mais frias podes sempre optar por levar um termo com chá ou infusões quentes. Sem açúcar, claro!

Faz a tua água com sabor

Num jarro coloca 1 litro de água e acrescenta frutas e ervas aromáticas. Espreme uma laranja para um copo e enche o resto com água.

COMBINAÇÕES DELICIOSAS:

- ◆ Rodelas de limão + hortelã + rodelas de gengibre
- ◆ Chá de frutos vermelhos + pau de canela + laranja (sem açúcar)

Faz da água a tua bebida preferida!