

Prepare pra fazer seu arraiá dentro de casa!

Junho é um mês muito alegre para os brasileiros, afinal, quem não gosta de uma boa tradição junina? Nesta época do ano, e em todas as outras, cuidar da saúde é fundamental. Então, que tal celebrar o mês de junho com comidinhas típicas e bem saudáveis, se mantendo protegido, em casa?

Gostou da ideia?

Confira abaixo as dicas especiais que preparamos pra você.

Lembre-se: os alimentos, quando ingeridos moderadamente, são aliados para o bom funcionamento do corpo. O segredo é buscar sempre o equilíbrio para se divertir sem culpa e sem prejudicar a saúde. É bom lembrar também que a pandemia ainda não acabou, portanto, as nossas dicas são para que você aproveite os festejos juninos, sem sair de casa e sem aglomeração.

Algumas dicas para você aproveitar o mês de junho de forma saudável:

- Coma com alegria, mas evite excessos, o equilíbrio é fundamental!
- Escolha alimentos que ofereçam boas opções nutritivas, como, por exemplo, milho verde cozido - sem manteiga e com controle na adição de sal.
- O bolo de milho é uma delícia, mas tenha o cuidado de reduzir a adição de açúcar e substitua o açúcar refinado pelo mascavo ou demerara.
- Saboreie os alimentos lentamente, sem pressa e evite excessos.
- Não exagere nas bebidas alcoólicas. Caso opte pelo seu consumo, dê preferência ao vinho, em pequenas quantidades, e não esqueça de beber água nos intervalos. Consumido com moderação, o vinho é um aliado contra as doenças cardiovasculares;
- Se exagerou na comilança, não esqueça de se hidratar. O corpo precisa eliminar as toxinas, o chá é uma boa opção para isso e também ajuda a aquecer.
- Falando em aquecer, outro jeito de espantar o frioquinho, é colocar o corpo em movimento. Afaste os móveis, escolha uma música típica e dance!

Lembre-se

Para mais informações, procure sua Equipe do Cuidado e veja as opções de Oficinas de Saúde disponíveis para os beneficiários do plano NotreLife 50+.

Se precisar de orientação médica, conte sempre com a Telemedicina GNDI:
www.gndi.com.br/telemedicina.