

A LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO ACONSELHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A LIGA ACONSELHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



MENOS DORES DE CABEÇA

MENOS
CANSAÇO

HIDRATAÇÃO

A LIGA ACONSELHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ÁGUA › Consumir diariamente

Ingestão diária de 1,5L a 2L



O QUE É

COMPONENTE BÁSICO DA NOSSA ALIMENTAÇÃO que é muitas vezes esquecido, impondo-se por isso a criação de estratégias de estímulo ao seu consumo

BENEFÍCIOS:

por aumentar a hidratação e o fluxo sanguíneo cerebral

AJUDA A RESOLVER DORES DE CABEÇA, CANSAÇO E DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO



CONSUMA



1,5L A 2L DIARIAMENTE

**7 A 10
COPOS
DE
ÁGUA
POR DIA**





**HABITUE-SE A
BEBER 1 OU 2
COPOS DE ÁGUA
EM JEJUM**

**TENHA SEMPRE
ÁGUA CONSIGO NA
MALA, NO CARRO E
NO TRABALHO**



NÃO ESQUEÇA A LIMONADA





**BEBA CHÁS
E INFUSÕES SEM
AÇÚCAR**

EXPERIMENTE GUARDAR ÁGUA NO FRIGORÍFICO COM HORTELÃ, GENGIBRE, FRUTAS OU VEGETAIS



AUMENTE O CONSUMO DE FRUTA E LEGUMES, SÃO RICOS EM ÁGUA



**COMA SOPA TODOS OS DIAS,
É UMA REFEIÇÃO MUITO RICA
EM ÁGUA**



MENOS DORES DE CABEÇA

MENOS
CANSAÇO

HIDRATAÇÃO

A LIGA ACONSELHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ÁGUA › Consumir diariamente

Ingestão diária de 1,5L a 2L