

Informativo Semanal



Motivos para Beber Água



Quem consome água de forma regular durante o dia ajuda o corpo a funcionar melhor, previne problemas de saúde e até fica mais bonito. "A água tem um papel regulador de muitas funções de nosso organismo. a quantidade de água que consumimos tem um papel fundamental desde o controle da temperatura até o bom funcionamento do sistema circulatório".



Motivos para Beber Água



Para saber a quantidade certa de água para consumir, basta multiplicar o seu peso corporal por 0,03. Assim, uma pessoa com 70 quilos, por exemplo, deve tomar aproximadamente 2,1 litros de líquido por dia.

OBS: "É importante lembrar que esse cálculo é feito de maneira geral, mas a necessidade de água varia de pessoa para pessoa.



Uma atleta de alto rendimento, por exemplo, pode perder um litro de água por hora, e por isso precisa de uma maior ingestão"

Motivos para Beber Água



Desidratação: nosso corpo é composto de 72% de água e quando sentimos sede, já estamos desidratados. A desidratação crônica pode causar doenças e envelhecimento precoce, já que o organismo "rouba" água dos órgãos para suprir a falta do líquido nos tecidos.



Quanto beber?: em média, precisamos de cerca de dois litros de água por dia, o que corresponderia a oito copos, para fazer o organismo trabalhar bem, mas o líquido pode ser substituído por outras bebidas e alimentos ricos em água e a quantidade ideal de água varia de acordo com a quantidade de atividade física, composição do corpo e o clima onde a pessoa vive.



Motivos para Beber Água



Evitar doenças: além do envelhecimento precoce, a desidratação contribui para o aparecimento de doenças como alergias, asma, colite, constipação, enxaqueca, artrite reumatoide, entre outras. A prevenção, muitas vezes, está em ingerir mais líquido que o frequente.



Emagrecer: um copo a mais de água por dia ajuda na sensação de saciedade, hidrata e ainda evita calorias indesejadas. Quando urinamos, o corpo se livra de toxinas, acelerando o metabolismo e a queima das gordurinhas.



Motivos para Beber Água



Como mensurar: para saber se está ingerindo a quantidade ideal de água por dia, compre uma garrafinha reutilizável que você saiba exatamente qual a medida e verifique quantas vezes ao longo do dia você a esvazia.



Alimentos ricos em água: frutas frescas e vegetais podem ser tão boas fontes de hidratação quanto um copo de água. Morangos e melancias são compostos de 92% de água, enquanto melões, abacaxis, pêssegos e laranjas chegam perto dessa quantidade. Pepino e alface americana contêm 96% de água, assim como repolho, tomate e abobrinha também são ricos no líquido.



Motivos para Beber Água



De dentro pra fora: na Índia e no Japão, a água é usada como medicamento para curar de dentro para fora e a terapia inclui beber de seis a oito copos de água assim que acorda, para despertar o metabolismo e reidratar o corpo.

Eliminar o cansaço: a água elimina a fadiga mais do que o café, pois quando chega o fim do dia, nosso corpo está desidratado e precisa de água para ter mais energia. Ao ingerir café, que é diurético, pioramos a desidratação e, conseqüentemente, o cansaço.



Motivos para Beber Água



O dia mundial da água se aproxima, faça a diferença consuma de forma consciente.

22 de março
Dia Mundial da Água.