

NUTRIÇÃO PARA LEVAR

Movimento e Hidratação

Movimento o Seu Corpo

Conforme você envelhece, é normal não ter tanta energia e as mesmas habilidades de quando era mais jovem. A atividade física, ou seja movimentar o corpo, é importante para todos, inclusive para os idosos.

Quanto Movimento?

Tente fazer pelo menos 30 minutos de atividade de intensidade moderada por dia (isso pode ser distribuído ao longo do dia). Um exemplo é caminhar.



Dicas para se Movimentar no Verão

- Se estiver muito quente ou chuvoso, tente caminhar em uma loja grande ou em um shopping.
- Torne movimentar-se algo social e seguro chamando um amigo ou vizinho para caminhar.

Mantenha-se Hidratado

A desidratação pode acontecer quando você bebe muito pouco ou perde muito líquido. O corpo normalmente perde fluidos através da urina, suor e até a respiração. A desidratação pode acontecer rapidamente, em especial durante o verão ou quando você se movimenta. Para não desidratar, beba uma quantidade suficiente de líquidos todos os dias.

Dica: Pelo menos metade do que você bebe deve ser água.

Além da água, outros líquidos que o ajudam a manter-se hidratado e saudável são:



Leite



Sucos 100% da fruta
ou batidas



Chás não adoçados
ou herbais



Sopas com baixo
teor de sódio

Quais são alguns sinais de que você pode estar desidratado?

- Boca seca, pele seca ou olhos secos
- Dores de cabeça ou confusão
- Sentir-se tonto ou atordoado depois de levantar
- Constipação ou dificuldade para ir ao banheiro



Refresco Borbulhante de Abacaxi

Porções por receita: 4 Tempo de preparo: 3 minutos Tempo de cozimento: 0 minutos

Tamanho da porção: 1 copo Custo: \$1.82 por receita/ \$0.46 por porção

Ingredientes

8 onças de suco de abacaxi 100% da Fruta

24 onças de água com gás

4 rodela de limão (opcional)

Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande ou uma jarra, misture o suco e a água com gás.
2. Adicione as rodela de limão e leve à geladeira por cerca de uma hora ou adicione gelo e sirva imediatamente.



Essa receita é saborosa e refrescante e ajuda a te hidratar em um dia quente.

Para mais receitas visite:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>