

# Dicas de Verão

**Pele bronzeada:** Os alimentos de cores amarelos e laranjas mantêm o bronzeado da pele por mais tempo. Isso ocorre devido a ação do pigmento betacaroteno, que tem como uma de suas ações o estímulo a produção de melanina (que produz o efeito bronzeado na pele). Por isso capriche no consumo de manga, abóbora, cenoura, mamão e manga!



**Peixe:** Combinação perfeita com o verão. São fontes de proteína, importante para o crescimento e desenvolvimento. Além de delicioso, peixes como salmão, arenque, cavala, sardinha e atum são ricos em Omega-3, que auxilia na proteção contra doenças do coração. Ainda é fonte de minerais como zinco, ferro e cálcio e vitaminas A e D.



# Dicas de Verão

**Hidrata-se:** Como perdemos muito líquido pelo suor no verão, não podemos nos esquecer de sempre beber água. Precisamos de pelo menos 8 a 10 copos de água por dia, além de outros líquidos, como sucos naturais e água de coco.



**Frutas e verduras:** Algumas frutas também são ricas em água. A melancia, por exemplo, possui 92% de água, enquanto o alface apresenta 95% e o tomate 94%.

