



VEROCARD

o verdadeiro benefício



Já Bebeu Água Hoje?

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Água é Vida



Não há como viver sem a água. Ela representa de 40% a 80% do peso total do ser humano, e as funções vitais dos órgãos dependem dela para realizar-se plenamente.

Mas quanto de Água nosso organismo precisa?

Para suprir todas as necessidades do organismo é preciso tomar, em média, **35 ml por kg de peso**, por exemplo: uma pessoa que pesa 50 kg deve consumir pelo menos 1.750 ml de água/dia, enquanto que uma pessoa que pesa 100 kg deverá consumir 3.500 ml/dia

Ao longo de 24 horas, perdemos aproximadamente 2 litros de água por meio da transpiração, urina, respiração e outras atividades que mantêm as funções vitais. O corpo não possui reservas ou condições para armazenamento de água. É essencial que a sua reposição seja diária para manter a saúde e as funções básicas do organismo!

ATENÇÃO! Sede é sinal que já está desidratado! A sede é um sinal de alerta para a necessidade do corpo por água. Ela aparece quando a quantidade de líquidos no organismo já se encontra abaixo do nível desejado. Por isso, não espere a sede chegar e o seu corpo ficar com os níveis de água na reserva. Reabasteça seu organismo com frequência!

Quem está desidratados apresenta menor volume de sangue que o normal, o que acaba atrapalhando o funcionamento do coração. A falta de água pode causar fraqueza, tontura, dor de cabeça, fadiga e, se for muito prolongada, levar à morte.

5 Benefícios de Manter a Hidratação Saudável

1. **Regula a temperatura corporal** – Durante os exercícios físicos ou quando o clima está muito quente, a água do organismo é liberada pela transpiração para regular a temperatura e evitar que nosso organismo esquente demais ou sofra alterações térmicas bruscas.



2. **Desintoxica o corpo** – Ela auxilia na prevenção e no tratamento de infecção urinária, pois o líquido estimula as idas ao banheiro, o que ajuda a “limpar” o trato urinário. Em parceria com a ação das fibras alimentares, a água ajuda a formar e hidratar o bolo fecal, evitando que ele fique ressecado e, como consequência, cause constipação intestinal. Também auxilia na respiração, pois dilui o muco, o que facilita a expectoração de resíduos pulmonares.
3. **Absorção e transporte de nutrientes** – A água auxilia na absorção de nutrientes e glicose. Além disso, o líquido ajuda no transporte dessas substâncias pela corrente sanguínea e na distribuição para as diversas partes do organismo.
4. **Emagrecimento** – Além de reduzir a retenção de líquidos, pois coloca os rins para trabalhar, a água também traz sensação de saciedade. Assim, ingerir dois ou três copos 1 hora antes da refeição ajuda a controlar o apetite. Sem contar que não tem nenhuma caloria. Além disso as moléculas de água participam do processo metabólico de queima de gordura.
5. **Pele bonita** – Promove a revitalização das células e mucosas. Na pele, isso resulta em uma hidratação de dentro para fora. Portanto, ela constitui o método mais barato e eficaz para evitar o ressecamento e a descamação.

Dicas Para Aumentar o Consumo de Água

- ✓ Carregue com você uma garrafinha de água, quando está disponível com maior facilidade mesmo que não tenha vontade irá te lembrar sobre a necessidade de consumir.
- ✓ Faça chás calmantes, como: camomila, erva-cidreira, hortelã, melissa – podem ser consumidos quentes ou gelados, mas sem adoçar, nem com açúcar e nem adoçante!
- ✓ Faça água aromatizada, além de ficarem lindas, o sabor ajuda a melhorar a adaptação do paladar e ter prazer no consumo da água

Receitas de Água Aromatizadas

Na jarra ou no pote: Com a ajuda de um pilão, macere as sementes e parte das ervas para que liberem um pouco do aroma e dos óleos essenciais. Em seguida, junte as frutas e a água. Coloque em uma jarra ou um pote com tampa, bem lavados, e deixe descansar por três horas, no mínimo, na geladeira ou em temperatura ambiente. Na hora de servir, adicione gelo se quiser que a preparação fique ainda mais fresca.

Água de limão, erva-doce e hortelã (digestiva e detox): 1 limão-siciliano com a casca, cortado em rodela; 10 folhas de hortelã fresca; 1 talo de erva-doce, cortado em tiras finas; 1 litro de água filtrada

Água de morango e capim-cidreira (relaxante e alcalinizante): 2 folhas de capim-cidreira frescas; 4 fatias finas de limão-siciliano; 5 morangos em rodela (ou 6 uvas cortadas em 4 partes); 1 litro de água filtrada

Água de laranja, gengibre e canela (estimulante e termogênica): 10 folhas de hortelã frescas; 3 canelas em pau; 3 rodela finas de gengibre fresco; 4 rodela de laranja (ou tangerina) com a casca; 1 litro de água filtrada

