Carnaval: o que comer e beber para sobreviver bem!

Carnaval está logo ai e o Pré Carnaval já chegou… Sei que quem gosta da folia se acaba e pronto. Beleza – até porque, é um acabar-se feliz. Mas, há os que demoram muito mais para se recuperar e também os que ficam literalmente semanas prejudicados…

Nutricionistas concordam que, se ingerirmos alguns ingredientes certos e na quantidade indicada, os efeitos nocivos são radicalmente atenuados.

Além disso, basta incorporar alguns hábitos corretos para

manter o corpo mais saudável e aumentar o bem estar na temporada de folia não custa nada, né?

Confira as dicas sobre alimentos e cuidados para antes e depois de curtir as festas.

Para fortalecer o sistema imunológico: beba sucos de cenoura, laranja, limão, acerola, melão e tangerina. Mas não adianta um copo e depois esquecer, mergulhando nos alcoólicos tá? Pelo menos três ou quarto por dia…

Comida de verdade – é isso aí. Carnes, vegetais, iogurte e ovos…

Mantenha o corpo hidratado! Além dos sucos, consuma bastante água para evitar desidratação; E por bastante, entenda pelo menos 2 litros por dia – para mais!!!

Antes de beber – não tem jeito: todo mundo bebe mais alcoólicos nesse período. Se quiser proteger seu fígado – e funciona – consuma (novamente em quantidade) alimentos como

alho, azeite de oliva, açafrão, chá de boldo e folhas verde escuras;

Marmita para a folia – castanhas podem ser levadas no bolso. Ricas em **lipídios,** fornecem muita energia, além de saciedade;

Depois das festas – o isotônico pode ajudar a repor os sais minerais e água – deixe um estoque deles em casa ou onde estiver…

Day after – o dia seguinte pode ser mais leve se depois de gastar energia você ingerir alimentos fontes de proteína – fundamentais para recuperação do corpo: ovo, frango, carne bovina ou peixe, por exemplo, são indicados nesta fase.

Durma com o barulho! – pois é: não se esqueça de colocar o sono em dia. Além disso, agitação pode causar estresse orgânico e neste caso os alimentos antioxidantes são uma excelente pedida.

Eles incluem alimentos ricos em **vitamina C**, como laranja, limão, acerola e tangerina; ou frutas vermelhas amora, morango, mirtilo, framboesa.