

Festas de fim de ano e cuidados com a saúde

Como equilibrar?



No final de ano,
mudamos a rotina
com diversas
celebrações.

Mas será que é possível aproveitar
os bons momentos sem deixar
a saúde em segundo plano?

Sim!
E trouxemos dicas
que podem te ajudar.



Mantenha-se hidratado

No calor, não deixe de se hidratar e passar protetor solar diariamente.

Tente andar sempre com uma garrafinha ou copo térmico em mãos.



Equilíbrio nas ceias de Natal e Ano Novo

Sabemos que é difícil resistir às receitas natalinas.

A dica é experimentar poucas quantidades de cada prato, sem exageros.



Atenção às bebidas

É comum aumentarmos o consumo de álcool devido às celebrações.

Não se esqueça de intercalar com a água, evitando o mal estar.



Não deixe de praticar exercícios

Não deixe de praticar atividades físicas que já fazem parte da sua rotina.

Assim, você continuará motivado quando as festas acabarem.



Lembre-se:

Compartilhar bons momentos também é manter a saúde em dia.

Com sabedoria, é possível aproveitar as festas sem perder os bons hábitos.

Vamos juntos?





**Nosso futuro,
fazemos hoje!**