



## **A água tem diversos benefícios para a saúde.**

Principais benefícios:

- Controlo da temperatura corporal;
- Lubrificação de articulações;
- Proteção de tecidos e órgãos sensíveis;
- Limpeza do organismo através da eliminação de impurezas;
- Transporte de nutrientes e oxigénio para as células;
- Regulação do trânsito intestinal;
- Regulação do apetite e controlo de peso.

## **Há situações em que as necessidades de água estão aumentadas, como por exemplo:**

- Elevação da temperatura ambiental, por exemplo, nos dias mais quentes;
- Na prática de atividade física;
- Situações clínicas como febre elevada, vómitos e diarreia.

## **Conselhos úteis:**

- Tenha sempre consigo uma garrafa com água;
- Congele durante 30 minutos uma garrafa com água para que esta se mantenha mais tempo fresca;
- Prefira a água em detrimento de bebidas açucaradas ou alcoólicas;
- Aromatize a sua água com umas gotas de limão (não adicione açúcar);
- Escolha alimentos ricos em água como frutos, hortaliças e legumes cozinhados, saladas e sopas;
- Opte por chás e infusões não açucarados.