



FOLHA

nº 3

ANO I - Novembro - 2004

Publicação Trimestral

Cristalina

www.cristalina.com.br

VERÃO

Sol, calor e muita água

Todo mundo está careca de saber que água no verão é a melhor bebida, natural e que faz maravilhas à nossa saúde. Acontece que muita gente não tem o bom hábito de hidratar o organismo com no mínimo 2 litros de água por dia. E aí, o que fazer? Para evitar a desidratação nesse período, deve-se estabelecer um "plano de água":

Definir intervalos regulares para o consumo durante o dia, afim de manter a temperatura do corpo sempre baixa

É fundamental repor a água perdida no suor, que aumenta no verão. Sem água não há saúde ou beleza que resistam

Mulheres grávidas e em período de amamentação têm que beber mais água, devido ao aumento da produção de calor e transpiração, e no caso das que estão dando de mamar, para repor o líquido que está sendo perdido

Os pais devem monitorar a quantidade de líquido consumida pelos filhos, pois eles muitas vezes não são capazes de exprimir a sede

Bebida alcoólica e café não repõem líquido, ao contrário, desidratam o corpo. Por isso, após uma xícara de café ou copo de bebida alcoólica, deve se tomar um copo d'água. Com esses cuidados, seu verão será bem mais tranquilo. Por isso, beba bastante água e bom verão!!

QUANTO MAIS CRISTALINA MELHOR.

Atenção à água que você compra

Siga estas dicas e evite problemas com os garrafões de sua água mineral:

- 1 Verificar registro no Ministério da Saúde e o número do registro gravado no rótulo
- 2 As tampas devem estar lacradas, sem folgas e a data de validade gravada no rótulo
- 3 Limpar o bebedouro na troca do garrafão
- 4 Garrafas e garrafões devem ser de material atóxico, cristalino e não leitoso (que pode ser material reciclado, não adequado para alimentos)
- 5 Não adquirir de fornecedores desconhecidos ou que mantenham um padrão inadequado de estocagem e entrega
- 6 Sempre limpar o garrafão e/ou a garrafa antes de leva-lo à boca