



# FOLHA

# nº 6

ANO II - Novembro - 2005

Publicação Trimestral

# Cristalina

www.cristalina.com.br

# Que calor!!

## Tome água mineral pra refrescar

A primavera vai chegando ao fim e o verão começa a dar os primeiros sinais da alta estação. Os dias vão ficando cada vez mais quentes, a temperatura sobe, ultrapassando os 30 graus, e a sensação de calor aumenta.

Para driblar esses desconfortos e aproveitar o melhor que a estação tem a oferecer, especialistas recomendam: beba água mineral. Não é mito.



Verão e temperaturas altas exigem a hidratação do corpo. O acréscimo de alguns graus no clima provoca uma maior perda de líquidos, através da evaporação natural, respiração, transpiração e urina. Ainda mais em cidades litorâneas como Natal, onde a praia faz parte do lazer da população. Esse líquido perdido precisa ser repostado diariamente, sobretudo com água.

E se for mineral, melhor ainda.

É o que garante a nutricionista Nila Pequeno. "Uma das funções da água é manter o equilíbrio hidro-eletrolítico e os sais, contidos na água mineral, têm funções específicas para o funcionamento perfeito do organismo."

Segundo ela, é preciso haver uma diversidade de nutrientes para suprir as necessidades do corpo.

### Pele saudável

A recomendação também é dividida pelo dermatologista Maurício Nobre. "O ideal é que as pessoas doseiem bem a ingestão de sucos e outros líquidos com a água", alerta. E não para menos, pois 70% do corpo humano é composto por esse líquido. Por isso, tome diariamente pelo menos dois litros de água. Essa é a quantidade mínima a ser ingerida nessa época de calor. De acordo com o dermatologista, a pele também agradece. Sem água e com a ação dos raios solares, que têm uma maior incidência no verão, a derme desidrata, enrugando e envelhece. "Para manter a pele jovem, bonita e saudável, tem de hidratar", aconselha. Todo o corpo pode padecer com falta de água. A desidratação provoca sintomas, como mal-estar, tonturas, desmaios, vômitos e até diarreia. Aproveite o verão com saúde. ♦



VISITE O NOVO SITE  
DA CRISTALINA:  
[WWW.CRISTALINA.COM.BR](http://WWW.CRISTALINA.COM.BR)