



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

POR QUE SENTIR SEDE JÁ É UM SINAL DE DESIDRATAÇÃO?



Sentir sede é um sinal tardio de que o corpo já está desidratado. A sede ocorre quando o organismo já perdeu mais água do que deveria, afetando funções vitais. Por isso, é importante se hidratar ao longo do dia, mesmo sem estar com sede.

1) Benefícios de se manter hidratado:

- **Energia e disposição:** A água ajuda a transportar nutrientes, melhorando o funcionamento do corpo.
- **Regulação da temperatura:** Fundamental para prevenir superaquecimento, especialmente em dias quentes ou durante exercícios físicos.
- **Saúde da pele:** Promove elasticidade e reduz o ressecamento.
- **Apoio à digestão:** Facilita o funcionamento do sistema digestivo e o trânsito intestinal.
- **Concentração e memória:** A desidratação pode prejudicar o desempenho cognitivo.

2) Como se hidratar corretamente:

- Beba pelo menos 2 litros de água por dia ou ajuste a quantidade para 35-50 ml por quilo de peso.
- Distribua o consumo ao longo do dia, evitando ingerir grandes quantidades de uma vez.
- Mantenha uma garrafa de água sempre por perto para lembrar-se de beber regularmente.

Não espere sentir sede para se hidratar! Faça da água sua aliada diária e garanta o bem-estar do corpo e da mente. Seu organismo agradece!