



# DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

## DICAS PRÁTICAS PARA **SUBSTITUIR** REFRIGERANTES



Com pequenas mudanças, você pode reduzir o consumo de açúcar e aditivos químicos, cuidando da sua saúde sem abrir mão do sabor.

### Substituições saudáveis e saborosas:

#### 1. Água aromatizada:

- Adicione rodela de limão, laranja, pepino ou folhas de hortelã à água. É refrescante e sem calorias!

#### 2. Chás gelados caseiros:

- Prepare chá preto, verde ou de ervas e sirva gelado. Acrescente frutas frescas para mais sabor, sem adição de açúcar.

#### 3. Água com gás e frutas:

- Combine água com gás e frutas picadas, como morango ou abacaxi, para criar uma alternativa borbulhante e natural.

#### 4. Água de coco:

- Uma opção naturalmente doce, hidratante e rica em minerais.

#### 5. Suco natural diluído:

- Misture uma pequena porção de suco natural (laranja, limão, uva) com água para reduzir o açúcar, mantendo o sabor.

#### 6. Smoothies de frutas:

- Bata frutas com água, leite ou iogurte natural para uma bebida nutritiva e satisfatória.

### Por que fazer a troca?

- Reduz o consumo de açúcar e calorias vazias.
- Melhora a hidratação com opções naturais e nutritivas.
- Protege sua saúde a longo prazo, reduzindo o risco de doenças relacionadas ao consumo excessivo de refrigerantes.