Dica de Carnaval: #DICA1 - Beba Água

Mais do que se preocupar com a fantasia ou com o abada para este Carnaval, os foliões precisam ter em mente os cuidados com a saúde neste período. Por isso, a Santa Casa preparou dicas a serem divulgados durantes os cinco dias de folia. Curta e compartilhe com os amigos! 😉

#DICA1: Beba água.

Beber bastante água vai auxiliar o corpo a se manter hidratado, evitando o mal estar, tonturas, ressecamento e queimaduras na pele, insolação e ressaca, pois a água ajuda a eliminar o álcool do organismo.

Além da água, deve-se também ingerir líquidos nutritivos e que reponham vitaminas e minerais no corpo, como vitaminas, sucos naturais, água de côco e bebidas isotônicas.

http://santacasaop.com.br/noticia/247/dica-de-carnaval-dica1-beba-agua em 05/05/2024 11:01