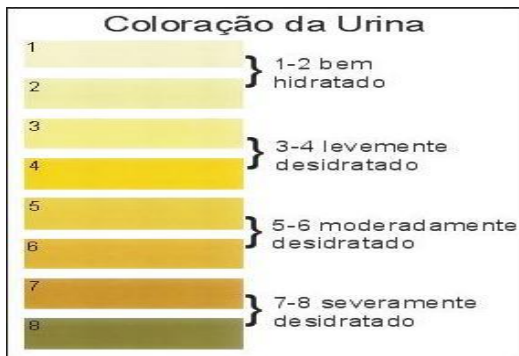


Como é que sabemos se estamos bem hidratados? Basta olhar para a urina!



Quais são as melhores águas para as pessoas beberem e, em particular, para os desportistas?

O organismo tem um pH de 7,4. Para além disso, o exercício físico provoca uma ligeira acidez do corpo (diminuição do pH). Ora, a água que bebemos para hidratar o corpo tem de contrariar esta tendência, devendo, por isso, ter características alcalinas, designadamente: *Monchique* (9,5 pH); *Carvalhelhos*; *Evian*; *S. Silvestre*; etc.

Para sabermos o pH da água, temos que ler o rótulo!

ÁGUA ALCALINA NATURAL UM SEGREDO DE VITALIDADE
 NATURAL ALKALINE WATER A SECRET OF WELLBEING
 AGUA ALCALINA NATURAL UN SECRETO DE BIENESTAR

ANÁLISE MINERAL / TYPICAL ANALYSIS / ANÁLISIS MINERALES

Bicarbonato (HCO ₃ ⁻)	116 mg/L	Cálcio (Ca ²⁺)	1 mg/L
Cloreto (Cl ⁻)	39 mg/L	Sódio (Na ⁺)	104 mg/L
Fluoreto (F ⁻)	1,3 mg/L		

pH (19°C) 9,5 · Silica (SiO₂) 8,5 mg/L
 Resíduo Seco/Dry Residue/Residuo seco (180°C) 298 mg/L



Se queremos ser mais saudáveis, ao longo de toda a nossa vida!



Água, Sempre!



Refrigerantes, Nunca!



Uma Exceção:



Desporto Escolar

Projeto NutreBem Desportivamente

HIDRATAÇÃO

Água ou Refrigerantes?



Sessão de Abertura das Atividades do Desporto Escolar 2015-16

07-10-2015

Auditório

14:30h



A água é a melhor fonte de hidratação!

Ao invés, os refrigerantes têm na sua composição alguns ingredientes, designadamente, os açúcares e/ou edulcorantes, a cafeína e outros (...) que são muitos prejudiciais à saúde, sobretudo se forem consumidos diariamente e ao longo de vários anos.

Muito açúcar no organismo é igual a um elefante numa loja de cristais!



Um lata de *Fanta*, com 330ml, tem 6 pacotes de açúcar!

Uma lata de *Coca-Cola*, com 330ml, tem 5 pacotes de açúcar!

Uma garrafa de *SunnyDelight*, com 310ml, comparativamente, só tem 1,5 pacotes de açúcar! No entanto, tem edulcorantes (sucralose, ciclamato de sódio e acessulfame K) que não são mais que adoçantes artificiais! Cuidado com as bebidas “zero” e “light” que não passam de uma pura ilusão!...

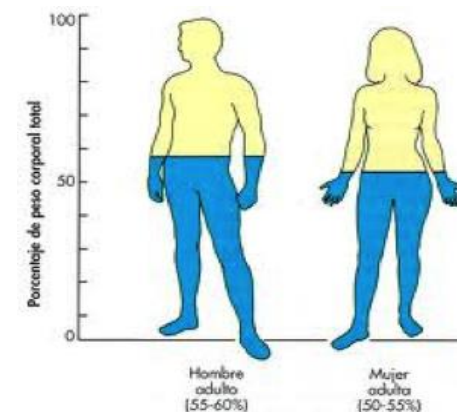
Quem ingere muito açúcar e/ou edulcorantes, todos os dias, durante muitos anos, corre o risco de vir a contrair as mais variadas doenças, nomeadamente: a obesidade, a diabetes, doenças cardíacas, cancro, etc.

Antes de comprarmos um refrigerante devemos ler sempre o rótulo!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR:			
	100 ml	330 ml	(%)
Energia:	145 kJ/34 kcal	479 kJ/112 kcal	(6%)
Lípidos:	0 g	0 g	(0%)
dos quais ácidos gordos saturados:	0 g	0 g	(0%)
Hidratos de carbono:	8,5 g	28 g	(11%)
dos quais açúcares:	8,5 g	28 g	(31%)
Proteínas:	0 g	0 g	(0%)
Sat:	0 g	0 g	(0%)

Importância da Água

A água corporal representa na mulher cerca de 50-55% do seu peso corporal e no homem entre os 55-60%!



Todos os dias saem do nosso organismo entre 2 a 3 litros de líquidos através da respiração, da transpiração, da urina e das fezes. Para nos mantermos bem hidratados temos que ingerir a mesma quantidade de líquidos através dos alimentos e, sobretudo, do bom hábito de beber, cerca de 1,5 litros de água, por dia. Esta quantidade varia em função do nível de atividade física, da temperatura ambiente, etc.



