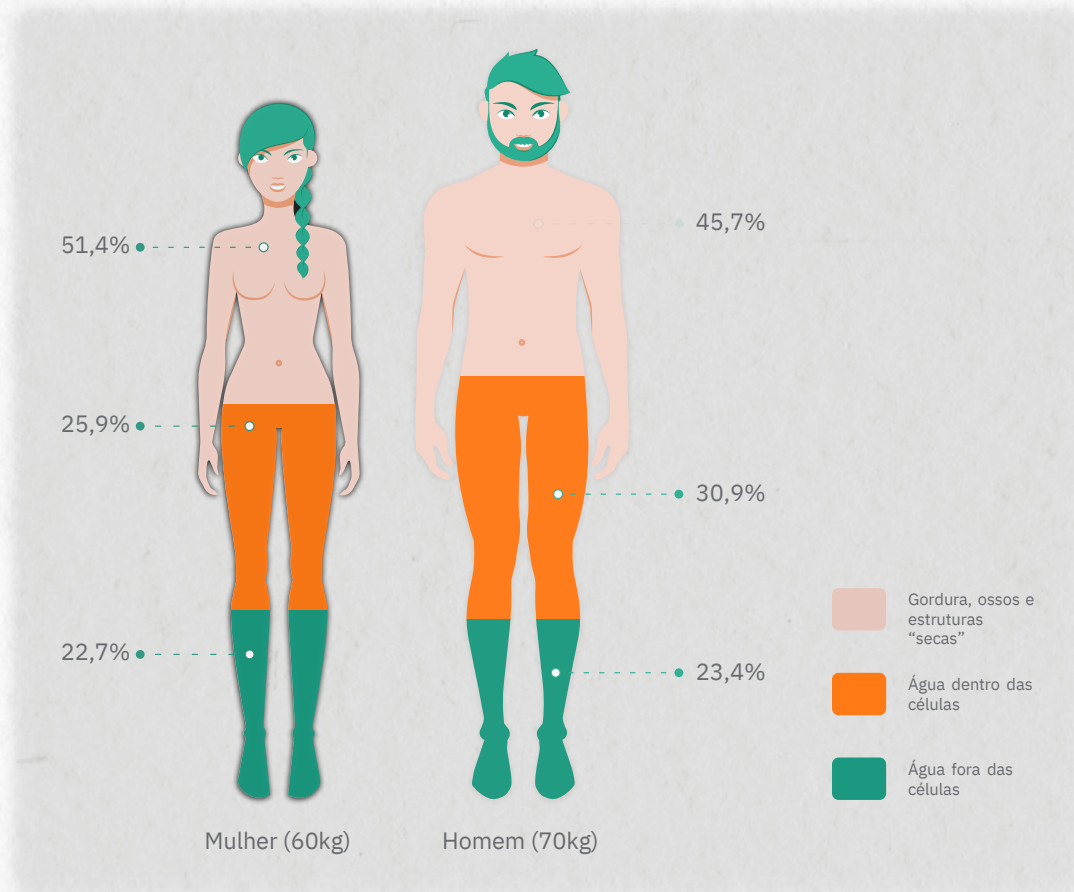




Água

ONDE ESTÁ A ÁGUA NO CORPO?



- ★ A água é o componente mais abundante no organismo, contribuindo com cerca de **60 a 70%** do nosso peso.
- ★ O **balanço hídrico** é o equilíbrio entre o quanto consumimos e perdemos de água todos os dias.

COMO PERDEMOS ÁGUA?



Urina e Fezes



Sudorese



Sangramentos



Respiração



Rápida perda de peso



Não conseguimos armazená-la, por isso deve ser feita a **reposição diariamente** através do consumo de água e alimentos



BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA ÁGUA



QUAL O PAPEL DA ÁGUA?

- ★ Dar forma e proteger as estruturas do nosso corpo
- ★ Dissolver substâncias e transportá-las através da circulação sanguínea
- ★ Regular a temperatura corporal
- ★ Lubrificar as articulações e hidratar as mucosas

QUANTO DEVO CONSUMIR?

★ Crianças pequenas	
★ Meninas	
★ Meninos	
★ Homens	
★ Mulheres	
★ Gestantes	
★ Lactantes	

! *Quantidade de água média, suas necessidades podem variar de acordo com sexo e idade.
Cada copo equivale a 200 ml.

BENEFÍCIOS ADICIONAIS PARA O EMAGRECIMENTO



Sensação de **saciedade**



Auxílio no funcionamento **intestinal**



Melhoria do **rendimento** durante a atividade física



Aumento da capacidade de gastar **calorias**



ESTOU BEBENDO ÁGUA O SUFICIENTE?

Uma das formas de avaliar o seu nível de hidratação, além de perceber se está com sede, é observar a **coloração da sua urina**:



Bem hidratado



Levemente desidratado



Moderadamente desidratado



Severamente desidratado



Alguns alimentos, suplementos e medicamentos também podem **alterar a coloração** da urina mesmo que você esteja **bem hidratado**.

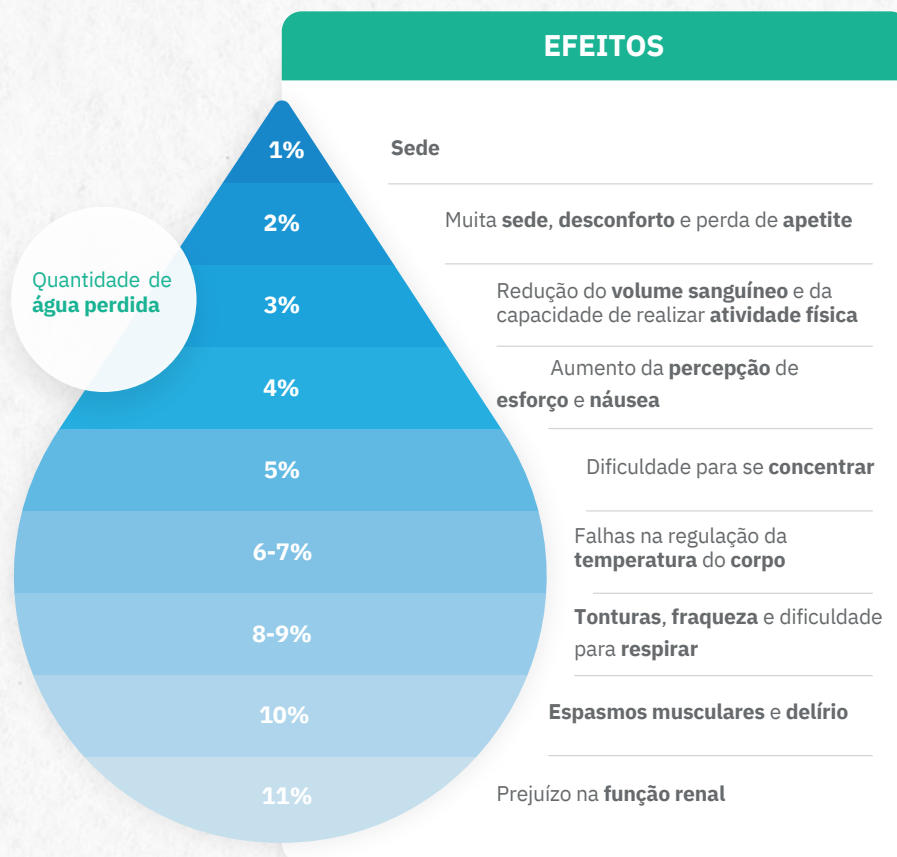


Use as cores como um guia, mas sempre **consulte seu nutricionista** e outros **profissionais de saúde** que te acompanham caso note alterações.



SINAIS DA DESIDRATAÇÃO

Adultos saudáveis podem viver dias sem água, mas existem **sinais** que podem **indicar desidratação**:



SITUAÇÕES DE ALERTA



- ★ Após atividade física intensa
- ★ Em dias quentes



- ★ Ao apresentar febre, vômitos ou diarreia
- ★ Após consumir bebidas alcoólicas



- ★ Se usa medicamentos regularmente, em especial diuréticos
- ★ Se não tem o hábito de beber água regularmente



DICAS PARA BEBER MAIS ÁGUA

Sempre carregue uma **garrafa** quando sair



Mantenha as notificações ativas e registre a sua ingestão no **app do Nutrium**



Deixe a **água acessível** quando estiver executando alguma tarefa



Adicione **laranja, hortelã** em pedaços ou folhas de para saborizar



Nos **dias quentes**, mantenha a geladeira abastecida com água



NÃO SUBSTITUA A ÁGUA POR:

- ★ Bebidas alcoólicas
- ★ Refrigerantes, néctares e outras bebidas adoçadas

CONSUMA COM MODERAÇÃO:

- ★ Água de coco
- ★ Sucos naturais sem açúcar
- ★ Café
- ★ Chá