

Cuidados Sazonais

INVERNO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO
PROTEJA-SE DO FRIO.
PROTEJA A SUA SAÚDE!



RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO • ALIMENTAÇÃO

Faça **refeições mais frequentes** encurtando as horas entre elas.

Dê preferência a **sopas** e a **bebidas quentes**, como leite ou chá.

Aumente o **consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes** (por exemplo, frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções.



FRIO



Cuidados Sazonais

INVERNO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO
PROTEJA-SE DO FRIO.
PROTEJA A SUA SAÚDE!

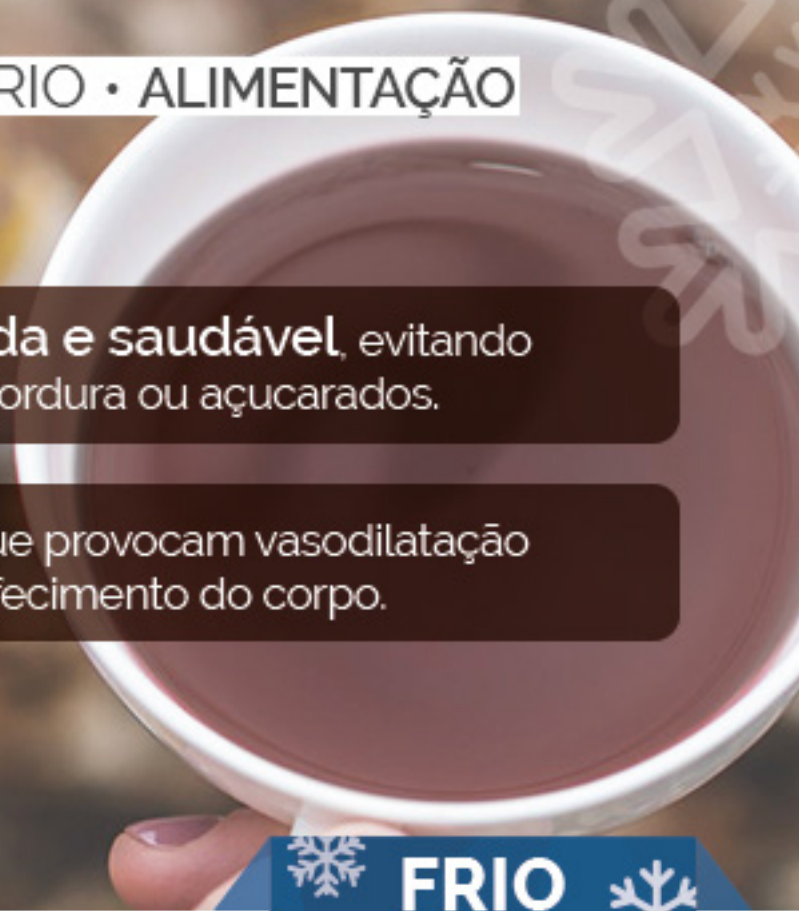


RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO • ALIMENTAÇÃO

Faça uma **alimentação variada e saudável**, evitando alimentos fritos, com muita gordura ou açucarados.

Evite bebidas alcoólicas que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.



FRIO

