

Saúde e Bem Estar

É Natal e um Ano Novo Vem Aí Prepare-se com SAÚDE!!!

<p>Nesta época do ano qual a receita ideal para resistir às delícias oferecidas.</p> <p>São festas de amigo secreto, de encerramento das aulas, de confraternização no trabalho e, ainda, as ceias de Natal e Ano Novo.</p> <p>Com tanta atividade, bebida e comida gostosa, fica praticamente impossível passar incólume pelo final de ano. Afinal, quem resiste a tantas tentações?</p>	<p>Dicas para uma Ceia Saudável O que comer:</p> <p>Carnes de aves (peru, frango, chester), peixes, lombo de porco magro, saladas verdes, frutas da estação (manga, pêsego, ameixa, uva, etc), legumes diversos, arroz e farofa elaborados com vegetais picadinhos (adicione frutas à farofa), sobremesas (frutas frescas e secas, gelatinas, sorvete e o tradicional Panetone) e sementes (pistache, nozes, castanha, avelã, etc), podem ser consumidos desde que haja moderação.</p>	<p>O que beber:</p> <p>Sucos naturais, chás, muita água, e até duas taças de champagne e vinho nos dias de festa.</p> <p>O que evitar:</p> <p>Carnes gordurosas, frituras, salgadinhos, alimentos com muito condimentos, embutidos, maionese, queijos gordos, massas com creme ou molhos cremosos, creme de leite, catupiry, chantilly, refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso.</p>
---	--	--

Frutas Natalinas que fazem bem a Saúde

<p>Por mais que a gente tente, é bastante complicado manter a dieta no Natal. Uma boa saída para este problema é apostar nas frutas menos calóricas e em todos os benefícios trazidos por elas.</p> <p>Vale lembrar que elas são excelentes aliadas na hora de controlar os impulsos por doces!</p> <p>Confira a lista!!!</p>	<p>Figo Pode combater o câncer pelo composto benzaldeído, que tem auxiliado na regressão dos tumores. Laxativo, antiulcerativo, antibacteriano, antiparasitas e excelente para clarear a pele.</p> <p>UVA Rica em antioxidantes e anticancerígenos antiviral é excelente para melhorar a circulação das pernas.</p>	<p>Damasco Rico em carotenoides e em vitamina A e E, é excelente para manter a pele macia.</p> <p>Ameixa Rica em pectina, uma fibra que diminui o risco do Câncer de cólon e, em vitamina B6, potássio, magnésio e cobre. Age como laxante, antiviral e antibacteriana. Ajuda na prisão de ventre.</p>
---	---	--

O Grupo MC Fernandes e Nimix deseja a todos Feliz Natal e Próspero Ano Novo!!!