

Programa Alimente-se Bem orienta foliões sobre a importância da alimentação saudável, ainda mais neste Carnaval

Com a proximidade do Carnaval, o Programa Alimente-se Bem, do Sesi-SP, divulgou cinco dicas práticas para ajudar os foliões a manter o corpo nutrido, a energia em alta e o bem-estar durante os dias intensos de festa.

A nutricionista Raquel Zimmerman reforça a importância da atenção à alimentação e hidratação. “Para curtir de forma saudável, é essencial se atentar quanto à hidratação e alimentação e evitar longas horas sem comer”, orienta ela.

Entre as recomendações, estão a preferência por pratos coloridos, ricos em frutas,



O programa orienta o consumo de pratos leves, como: saladas, frango, peixe, ovos e carboidratos integrais, evitando os gordurosos

legumes e verduras, evitar longos períodos de jejum e apostar em lanches intermediários, como: cereais integrais, frutas, castanhas e lanches saudáveis. A hidratação constante também é fundamental: “Não espere sentir-se sedento para beber água e, se consumir álcool, intercale com água e pequenos lanches”, sugere Zimmerman.

Por fim, o programa orienta o consumo de pratos leves, como: saladas, frango, peixe, ovos e carboidratos integrais, evitando alimentos gordurosos. Com esses cuidados, a folia fica mais segura, saudável e cheia de energia.



LETROX

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Considerando a dica ao lado do diagrama e seguindo as instruções de posicionamento das letras, você deve descobrir quais completam as casas em branco no final do quadro, para desvendar a palavra da resposta. Fique atento, pois há casos em que uma ou mais letras não constam no quadro e devem ser descobertas por dedução e/ou lógica. Letra branca em fundo preto significa que ela está certa e está na posição correta; letra preta em fundo cinza significa que a letra está certa, mas ela está na posição errada; letra preta em um fundo branco significa que a letra está errada e não faz parte da palavra.

DICA: Raivoso

F	A	T	O	R
M	O	G	N	O
B	A	R	R	O
I	L	H	O	S
M	A	G	M	A

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
A	S	D	F	G	H	J	K	L	
Z	X	C	V	B	N	M			

Resposta: [tr]ado

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Que receberam gratificação	Alvo do exercício aeróbico	Bovideo selvagem euro-americano	Destreza; perícia	Bonê de lã (pl.)	Tecido entrançado, de seda
	A esposa do filho	Insípido (bras.)		Doutora (abrev.)	
Loja que vende queijo e frios			Primeiro cosmético aplicado no rosto	Promover a cura de Acre (sigla)	
Diz-se da massa usada em tortas	Barco, em inglês	Lodo; barro			Causa de perdas de audição
Por (?): de maneira acidental	A, em espanhol	Dado da claquete	Time alagoano		Spencer Johnson, escritor dos EUA
Que são simples em sua composição			Pegar (?): surtar	Andava	"(?) de ligação", exemplo de pleonismo
				Andava	Pessoas muito semelhantes entre si
			Modo de agir do indivíduo prudente	Gemido (bras.)	
Acima da linha d'água		Animal valioso no deserto (pl.)		Vulcão da Sicília	
Aqui					
Alimento como a vagem	André (?), ex-tenista	Preposição de lugar	Que amassam facilmente	Trocar uma (?): conversar	Material que une peças metálicas
Bebida servida com água tônica					
		"(?) Mulher", sucesso de Wando		Ordem de Serviço (abrev.)	
Que é descuidado com sua aparência	Em (?) e osso: muito magro			Autores (abrev.)	Otávio Augusto, imperador romano
(?) Refaeli, modelo israelense				90, em romanos	
		Sylvia Plath, poetisa dos EUA			Cenário do "BBB" (TV)

BANCO 2/la. 3/bar — Ité — ullo. 4/boat. 5/bisão.

13

GALPÃO DE DOAÇÕES DESTRUÍDO POR VENTANIA E QUEDA DE ÁRVORE!

Escanei o QrCode!

PIX-CNPJ: 61.957.627/0001-20

#FaçaCoquetel

Assine e receba no conforto da sua casa!

www.coquetel.com.br

Solução

A	V	C	V	S	V	R	V	B
O	D	V	X	I	E	T	S	E
T	V	E	T	E	d	V	z	
S	O	V	D	O	L	W	I	G
V	S	O	N	I	W	N	G	E
I	H	L		V	S	V		
S	O	T	E	W	V	C	V	
O	T	N	O	D	V	N	O	T
S	E	R	V	I	N	E	W	E
V	I	O	S	V	C	V		
V	B	R	C	V	T	W		
r	S	L	V	O	B	V	N	
H	V	S	V	E	R	D	O	
V	I	H	E	S	I	L	O	
S	O	D	V	C	I	F	I	N
B	W	B						