

DE TUDO o corpo para a folia

Fotos de Silvana Rossi/AE



receita para repor energias



Erick Jacquin, do Le Coq Hardy: o verão pede refeições leves

tomar café ou uma ducha fria para ar a embriaguez é crença. "A verdade é que, tanto a cafeína quanto o ba- gelado apenas provocam uma ex- ção momentânea, sugerindo uma hora que, na realidade, é ilusória", dica. Por isso, quem for passar o naval no litoral não deve entrar no

mar caso esteja alcoolizado. A bebida provoca dores e câibras musculares, causando o risco de afogamento. O conselho do médico é: alimentar-se bem antes de beber, para que a absorção do álcool seja menor.

Uma vez que as reações metabólicas do organismo diminuem, o verão pede

refeições leves, salienta a nutricionista Elisabete Cristina de Araújo Russo, da Kiko's Fitness Store e da Salute Assistência Médica. "Daí a necessidade de ingerir poucas calorias." Segundo Elisabete, o ideal é comer mais vezes, em menores quantidades, alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras.