

Água Mineral

Carlinhos Brown

Bebeu água, não!
Tá com sede, tô!
Olha, olha, olha, olha a água mineral
Água mineral
Água mineral
Água mineral
Do Candeal
Você vai ficar legal

.

Lembre-se da importância da água em doses moderadas ao longo do dia. Não vale tomar 1 ou 2 litros à noite para compensar o que não tomou durante o dia.

Cada vez que for ao banheiro saia de lá e pegue um copo de água ou leve com você para onde for uma garrafa de água tipo squeeze, e ao olhar para ela lembre-se de beber. Com isso você certamente aumentará a ingestão de pelo menos 1 litro ao dia.

Água é essencial, fonte de vida, fundamental para funcionamento intestinal e metabólico além de que o organismo e as articulações não reconhecem chá, café, chimarrão ou gelatina como água. Tem que ser água. Simples assim. E agora com este verão ainda acontecendo e a proximidade do carnaval, onde muitos e muitos foliões irão pular em clubes, ruas, atrás de trio elétrico, blocos, enfim, em todo e qualquer lugar faz calor neste imenso Brasil. Por isso a sede aumentará e muitas vezes não deciframos o que é sede e acabamos confundindo com fome. Então fica a dica: tome água antes de mais nada.

Hidrate-se e livre-se de dores musculares, dores de cabeça, tonturas, mal estar e o terrível desconforto intestinal tomando mais água e de quebra isto vai te ajudar a beber menos álcool. E a emagrecer.

Tente, crie um saudável hábito.

O corpo agradece.

Tenha um bom carnaval, pule muito, ame muito, divirta-se muito, beba muito (água), coma adequadamente e seja muito Feliz.

RECEITA

CROQUE MOUSIER light

Ingredientes:

Pão de forma sem casca (vital) 2 fatias

Queijo mussarela 1 fatia

Peito de chester defumado 2 fatias

Requeijão light 2 colheres de sopa

Leite desnatado ½ copo

Queijo parmesão light 1 colher de sopa

Mostarda 1 colher de sopa

Sal a gosto

Pimenta a gosto

Modo de fazer:

Misturar o requeijão light + leite desnatado + mostarda + sal e pimenta e tornar a mistura homogênea.

Em um refratário untado colocar a fatia de pão torrado e colocar metade da mistura de queijo + peito de chester + fatia de pão torrado e cobrir com o restante da mistura de queijo.

Levar ao forno pré-aquecido por 15 minutos.

Servir salada de folhosos como entrada.

Equivale a um jantar lanche.

