

# 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!**

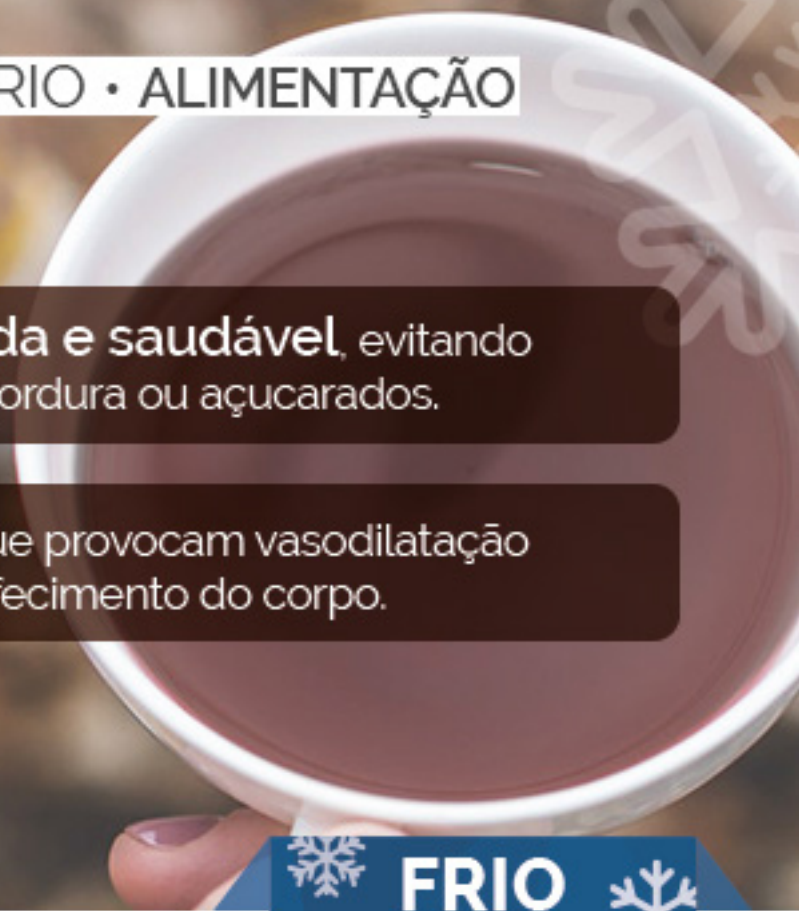


## RECOMENDAÇÕES

### 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**

