



REGIÃO DE BRAGA

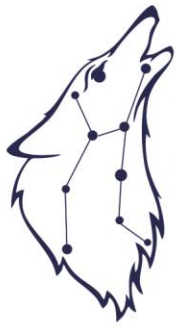
ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

## Conselhos para os dias de atividades aquáticas

Nestes dias, deves ter alguns cuidados especiais, nomeadamente:

- **Hidrata-te** frequentemente, de preferência com água, que deve estar à temperatura ambiente (os sumos com açúcar desidratam e a água fresca não sacia a sede da mesma forma).
- Deves colocar **protetor solar**, logo de manhã, e renovar de cada vez que faças uma atividade na água, independentemente de o mesmo ser resistente à água.
- Deves fazer um bom **pequeno-almoço**, utilizando alimentos ricos em potássio (banana, iogurte, laranja...) para evitar câibras e fadiga muscular. Também deves ter alguma fonte de hidratos de carbono e deves esperar, no mínimo, 2h30, antes de realizares as atividades aquáticas:
  - Panquecas de aveia e banana + 1 copo de sumo tipo compal ou 1 iogurte líquido;
  - Iogurte com cereais (muesli ou cornflakes) + 1 peça de fruta (banana ou laranja) ou uma taça de fruta (melancia, melão, ananás...);
  - 2 fatias de pão de forma integral ou 1 pão com 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 copo de sumo tipo compal + 1 peça de fruta (banana ou laranja) ou uma taça de fruta (melancia, melão, ananás...).
- Ao **almoço**, deves optar por opções leves – **saladas ou grelhados** que são mais rapidamente digeridos e, por isso, menos propícios às indigestões causadas pelo choque térmico causado pela água fria. Deves, também, esperar 2h30 (no mínimo) antes das atividades aquáticas.



REGIÃO DE BRAGA

ACAREG 2016

UM ESCUTEIRO DIFERENTE

- No final das atividades, deves fazer um **lanche** reforçado:

- 1 iogurte líquido + 2 fatias de pão de forma escuro ou 1 pão com 1 fatia de fiambre ou queijo;

- 1 peça de fruta + 2 fatias de pão de forma escuro ou 1 pão com 1 fatia de fiambre ou queijo;

- 1 iogurte de colher + 1 peça de fruta + 2 colheres de aveia.

- Ao **jantar**, deves fazer uma refeição completa.

- Antes de dormir, há ainda tempo para uma **ceia**, onde podes comer um iogurte de colher ou líquido ou um chá com bolachas maria ou uma gelatina.

