

# VERÃO 2019

## NÃO ESQUEÇA:

- ▶ **PROTEJA-SE DA RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA, PODE CAUSAR QUEIMADURAS SOLARES E ENVELHECIMENTO DA PELE.**
- ▶ **AO AR LIVRE, SOBRETUDO ENTRE AS 11H E AS 17H, PROCURE UM LOCAL COM SOMBRA.**
- ▶ **NAS REFEIÇÕES FORA DE CASA, FAÇA ESCOLHAS MAIS SIMPLES E EVITE OS MOLHOS, SÃO RICOS EM GORDURA E ESTRAGAM-SE FACILMENTE COM O CALOR.**
- ▶ **AGRESCENTE ÀS SUAS SANDES COR E SABOR, ADICIONANDO HORTÍCOLAS (ALFACE, TOMATE, CENOURA).**
- ▶ **CONSUMA FRUTA DA ÉPOCA (CEREJA, MELANCIA, MELÃO, AMEIXA, PÊSSEGO).**
- ▶ **APLIQUE PROTETOR SOLAR 30 MINUTOS ANTES DA EXPOSIÇÃO AO SOL, REAPLICANDO REGULARMENTE.**
- ▶ **A ÁGUA DEVE SER A SUA BEBIDA DE ELEIÇÃO.**