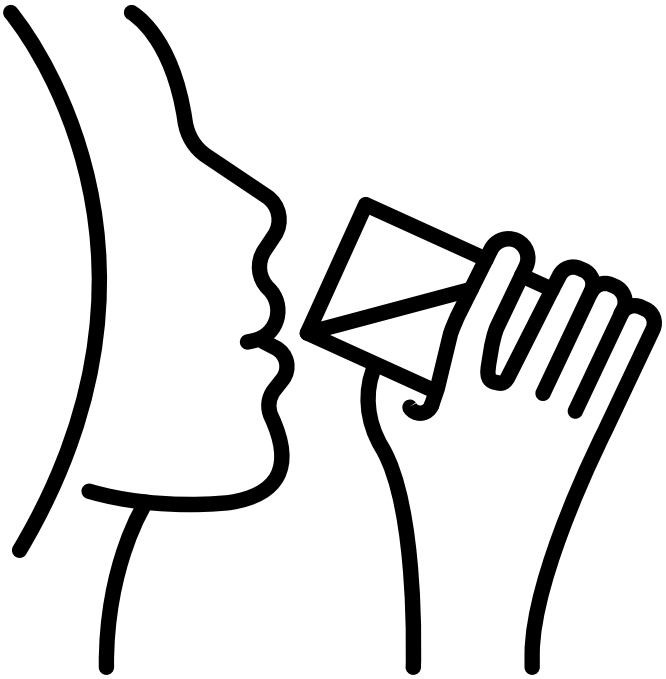
Bebidas

hidratantes para aliviar as náuseas



INTEGRA FUN

Copyright ©Integrafun Todos os direitos reservados.
Reprodução estritamente proibida.

Bebidas Hidratantes para aliviar as náuseas

Manter-se hidratado é fundamental durante a quimioterapia, e escolher as bebidas certas pode ajudar a controlar as náuseas. As receitas a seguir incluem ingredientes conhecidos por suas propriedades calmantes, mas sempre consulte o seu médico para obter orientações personalizadas.

Ingredientes e seus benefícios:

Gengibre: Conhecido pelas suas propriedades anti-náuseas e ajuda na digestão.

Hortelã: Acalma o estômago e pode aliviar as náuseas.

Limão: Fornece vitamina C e pode ajudar a reduzir as náuseas com o seu sabor refrescante.

Água de coco: repõe eletrólitos e ajuda na hidratação.

.

Camomila: Conhecida pelos seus efeitos calmantes, pode ajudar na digestão e no combate às náuseas.

Sumo de Aloe Vera: Pode acalmar o trato digestivo e proporcionar hidratação.

> **Aviso:** As receitas a seguir destinam-se à hidratação geral e ao conforto e não substituem o aconselhamento médico. Consulte o seu médico antes de fazer qualquer alteração na sua dieta.

Bebidas Hidratantes para aliviar as náuseas

RECEITAS DE BEBIDAS

1. Chá de gengibre e hortelã

- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- Um punhado de folhas frescas de hortelã
- 2 chávenas de água a ferver
- Mel (opcional)

Instruções: Deixe o gengibre e as folhas de hortelã em infusão na água a ferver durante 5 a 7 minutos. Coe e adicione mel, se desejar. Beba quente ou frio.

2. Refresco de coco e limão

- 1 chávena de água de coco
- Sumo de 1 limão
- 1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado (opcional)
- Cubos de gelo

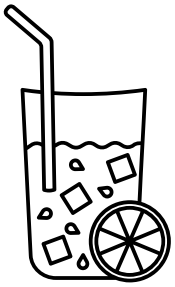
Instruções: Misture a água de coco com o sumo de limão e o gengibre. Sirva com gelo.

3**. Refresco de pepino e hortelã**

- 1 pepino cortado em rodelas
- 1 punhado de folhas frescas de hortelã
- 4 chávenas de água
- Cubos de gelo

Instruções: Misture o pepino, a hortelã e a água no liquidificador. Coe e sirva com gelo.

Bebidas Hidratantes para aliviar as náuseas



RECEITAS DE BEBIDAS

4**. Refresco de camomila e hortelã**

- 1 saquinho de chá de camomila
- Um punhado de folhas frescas de hortelã
- 1 chávena de água a ferver
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Instruções: Deixe o saquinho de chá de camomila e as folhas de hortelã em infusão na água a ferver durante 5 minutos. Retire o saquinho de chá, adicione mel, se desejar, e deixe arrefecer.

5**. Limonada de Aloe Vera**

- 1/4 de chávena de sumo de aloe vera
- Sumo de 1 limão
- 1 chávena de água
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Instruções: Misture o sumo de aloe vera com o sumo de limão e a água. Adicione mel, se desejar. Sirva gelado.

6**. Ginger Lemon Sparkler (Bebida espumante com gengibre e limão)**

- 1 colher de chá de gengibre ralado na hora
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de água com gás
- Mel ou xarope de agave a gosto (opcional)

Instruções: Misture o gengibre e o suco de limão. Adicione a água com gás e mexa. Adicione adoçante, se desejar.

Pode ajudar-nos a divulgar?

Esperamos que este guia de receitas tenha sido útil.

Se houver algum modelo de caderno/diário que lhe interesse, escreva para: customerservice@integrafun.com

Agradecemos se puder dedicar dois minutos para deixar uma avaliação na Amazon. A sua opinião nos ajuda a melhorar e permite que outras pessoas conheçam os nossos produtos.

Veja como:

- Inicie sessão na sua conta Amazon
- Clique em «Devoluções e encomendas»
- Procure o nosso produto
- Selecione «Escrever uma avaliação do produto» no menu à direita

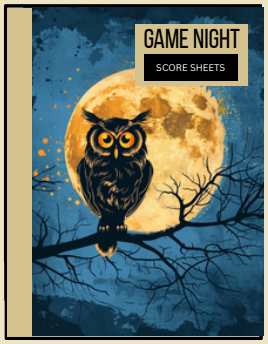
Obrigado pelo seu apoio!

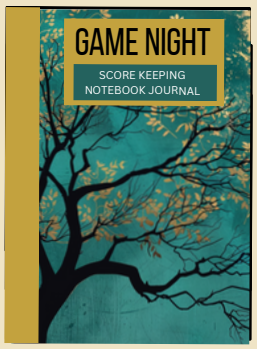
INTEGRA FUN

Veja mais dos nossos produtos em: www.integrafun.com

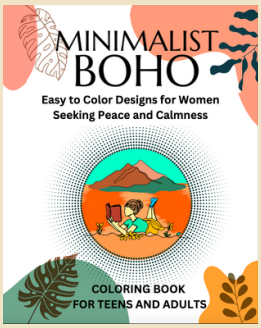
LIVROS PARA A FAMÍLIA

LIVROS DE RESULTADOS DA NOITE DE JOGOS

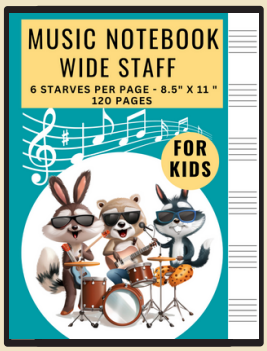




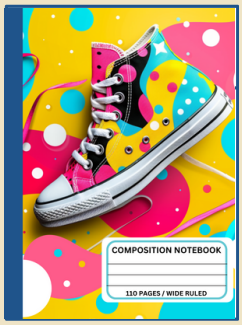
LIVROS PARA COLORIR

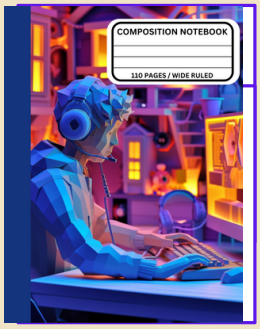


MÚSICA CADERNOS



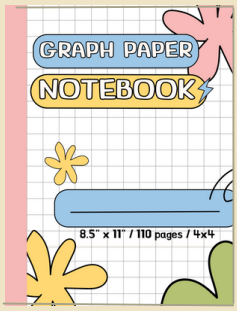
CADERNOS DE COMPOSIÇÃO

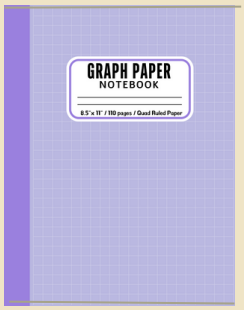


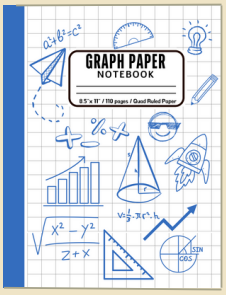


DIÁRIOS DE CAPA DURA

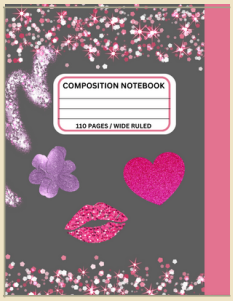
CADERNOS DE PAPEL GRÁFICO



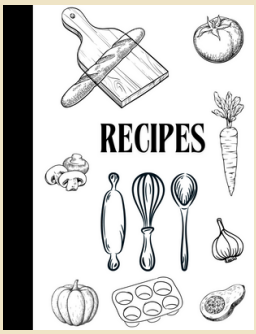




CADERNOS PARA CANHOTOS



CADERNOS DE RECEITAS para escrever as suas próprias receitas



Ver Catálogo de Produtos

INTEGRA FUN

www.integrafun.com