Descanse Bem

Encerrado o Carnaval, é hora de se recuperar dos efeitos gerados pela folia.

Lembre-se de se alimentar bem, coma alimentos leves e saudáveis, ricos em vitamina C e diuréticos e hidrate-se. Mais não se esqueça de beber muita água, sucos naturais, isotônicos e chás.

Durma bem para repor as horas de sono perdidas. Volte à rotina com saúde.

https://2018.santacasaop.com.br/noticia/250/descanse-bem em 20/04/2025 22:55