

CUIDE DA SUA SAÚDE PREFERINDO PRODUTOS NATURAIS

Neste pequeno quadro pode encontrar alguns dos principais efeitos de muitos frutos e legumes. Mais do que tentar encontrar suplementos alimentares que possibilitem o aporte vitamínico e de sais minerais ao organismo, os desportistas devem tentar centrar a base da sua alimentação numa variante natural, pormenor muitas vezes esquecido por quem pratica corrida com regularidade.

Maçã	Protege o seu coração	Evita constipação	Bloqueia a diarreia	Melhora capacidade dos pulmões
Damasco	Previne o cancro	Controla a pressão arterial	Poupa a sua visão	Protege contra a doença de Alzheimer
Alcachofra	Ajuda na digestão	Baixa o colesterol	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue
Abacate	Combate as diabetes	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Controla pressão arterial
Banana	Protege o seu coração	Atenua a tosse	Fortalece os ossos	Controla a pressão arterial
Feijão	Evita constipações	Atenua o hemorroidal	Baixa o colesterol	Previne o cancro
Beterraba	Controla a pressão arterial	Previne o cancro	Fortalece os ossos	Protege o seu coração
Baga de Mirtilho	Previne o cancro	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Estimula a memória
Brócolos	Fortalece os Ossos	Poupa a Visão	Previne o cancro	Protege o seu coração
Couve	Previne o cancro	Evita a prisão ventre	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração
Melão	Poupa a Visão	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Previne o cancro
Cenoura	Poupa a Visão	Protege o seu coração	Evita a prisão de ventre	Previne o cancro
Couve-Flor	Previne o cancro da Próstata	Previne o cancro da Mama	Fortalece os ossos	Elimina escoriações
Cereja	Protege o seu Coração	Previne o cancro	Acaba com as insónias	Tarda o envelhecimento
Castanha	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Baixa o colesterol	Previne o cancro
Pimentão picante	Ajuda na digestão	Suaviza as dores da garganta	Remove abscessos	Previne o cancro
Figo	Ajuda a perder peso	Previne as trombozes AVC	Baixa o colesterol	Previne o cancro
Peixe	Protege o seu coração	Estimula a memória	Protege o seu coração	Previne o cancro
Linho	Ajuda a digestão	Combate as diabetes	Protege o seu coração	Fortalece o cérebro

