



# ***COVID-19***

# ***ESTRATÉGIAS DE***

# ***PREVENÇÃO***

[cbj.com.br](http://cbj.com.br)

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA



Caros atletas,

devemos nos preocupar sempre com a nossa saúde. Mas, com a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19) instalada, precisamos redobrar a nossa atenção com relação à imunidade.

Além das recomendações já amplamente divulgadas pelos órgãos de saúde mundial (lavar as mãos, evitar aglomerações, etc), seguem abaixo recomendações complementares de prevenção.

### **Como podemos ajudar nosso corpo a combater o vírus?**

- ◆ Evite restrições calóricas;
- ◆ Evite açúcares simples como doces , sobremesas, farinha branca e grãos refinados;
- ◆ Hidrate-se: beba de 35 a 40ml água/kg peso diariamente e, durante a prática esportiva, acrescente de 400 a 800ml água/ hora;
- ◆ A alimentação deve ser colorida e bastante variada;
- ◆ Aumente o consumo de alimentos que melhoram a imunidade e que têm capacidade antiinflamatória e antioxidante:
  - ✓ Frutas cítricas (acerola, laranja , limão, morango e abacaxi);
  - ✓ Frutas Vermelhas e roxas (morango, tomate, cereja, berrys, uva, ameixa, mirtilo, jaboticaba);

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA



- ✓Vegetais verdes escuros (espinafre, acelga, rúcula, beralha, brócolis, agrião, couve)
- ✓Frutas oleaginosas (castanhas, amêndoas, macadâmia, nozes)
- ✓Gengibre (pode ser adicionado na salada e nos sucos);
- ✓Probióticos (iogurtes, kefir, kombucha);
- ✓Própolis

- Tenha noites bem dormidas!
- Evite bebidas alcoólicas.
- Procure dormir entre 7 a 9 horas e, caso não tenha uma boa qualidade de sono, nos informe.
- Evite treinos muito exaustivos, além do que já estão acostumados.

Documento elaborado por:

**Roberta Lima**

Nutricionista - Seleção Brasileira de Judô

**Carolina Ferrer**

Médica - Seleção Brasileira de Judô

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA





[cbj.com.br](http://cbj.com.br)

**# PREPARADOS  
PARA VENCER**

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA

