



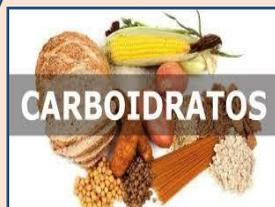
Projeto Integrador: Alimentação Saudável e Qualidade de Vida.

Nutrientes Saudáveis para Saúde e beleza corporal, capilar e facial.

Curso: Farmácia e Estética

Alunos:

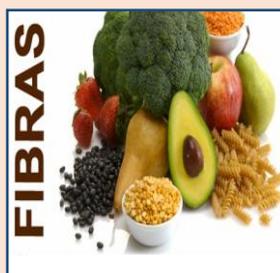
Fernanda Andrade;
Joana Souza;
Marta Martins;
Ana Sebastiani;
Fernanda Barros;
Daniele Santos;
Eduarda Almeida;
Lucas Alexandre;
David Cunha;
Maria Carolina;
Fernanda Agostini;
Wilian Davi;
Bruna Nascimento;
Angelica Figueiredo e
Thays Veronese



Alimentação saudável: está ligada ao equilíbrio e à variedade da dieta, que é composta por proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, cálcio e minerais.



É também uma alimentação rica em vitaminas. Uma alimentação equilibrada é variada por todos os tipos de alimentos, sem exclusão e abusos.



Alimentos saudáveis previnem:



- O surgimento de doenças, sobretudo as cardíacas, e ajuda o sistema imunológico;
- Melhora o humor e a memória;
- Reduz o cansaço e o estresse;
- Aumenta a qualidade do sono;
- Previne o envelhecimento precoce da pele;
- Melhora o sistema digestivo;
- Fornece disposição e mais energia para as atividades diárias.



Capilar:

Para ter Cabelos Saudáveis é importante ter disciplina e cuidados diários. O ideal é priorizar produtos para o cabelo com pouco ou sem componentes sintéticos, opte pelos Naturais ou Orgânicos, principalmente o Shampoo que vai diretamente na parte viva do cabelo, e da raiz.

Facial: As vitaminas podem dar a ajuda extra que a sua pele precisa para o tratamento de diversos quadros, como a acne, ressecamento, as rugas e as linhas finas, que se beneficiam de diferentes vitaminas consumidas através de refeições balanceadas.



Para combater a flacidez da pele, a vitamina A é um poderoso ativo que age diretamente na renovação celular e na síntese de colágeno. A vitamina A tem sua ação antioxidante, diminuição da oleosidade da pele, dos danos causados pelos raios UV e desacelera o envelhecimento da pele.

Gengibre: Incluir o gengibre na sua alimentação é um grande benefício para a saúde dos cabelos. O gengibre além de fortalecer os fios previne a queda capilar.



Carne vermelha: A proteína presente na carne vermelha é excelente para manter a força dos fios, pois ajuda o organismo a absorver os nutrientes bons que estimulam o crescimento e fortalecimento dos cabelos.



Castanhas: Rica em vitamina E, a castanha auxilia a circulação sanguínea até o couro cabeludo ajudando a reduzir a queda de cabelos.



As vitaminas B5 e B6: auxiliam a normalizar as funções da pele. Elas atuam controlando a produção de óleo pelas glândulas sebáceas e têm ação cicatrizante e anti-inflamatória, aumentando a resistência natural da pele e promovendo a renovação celular.



As vitaminas B3: conhecida como niacinamida, equilibra a produção de sebo das peles oleosas e aumenta a produção de ceramidas, garantindo a hidratação de dermes secas.

