

O calor aumenta as chances de deterioração dos alimentos. Como é de costume consumir muito peixe e frutos do mar nesta época, deve-se estar atento ao aspecto, cheiro, cor e, principalmente, à sua procedência;

Nada mais chato que olhar no espelho e se deparar com aquelas rachaduras que aparecem na barriga, na coxa ou no seio, sem ao menos serem convidadas e sem a gente saber bem o porquê. Porém, as estrias podem ser evitadas, sabe como?

Hidrate constantemente a pele;

- Pratique exercícios, assim a circulação funciona normalmente e mantém a vitalidade da pele;

- Faça dieta sempre supervisionada por um profissional, para evitar o efeito "sanfona."

ABACAXI REAL

Ingredientes:

02 caixinhas de gelatina sabor abacaxi

01 lata de abacaxi em calda

02 claras em neve firme

Modo de fazer:

Separe a calda do abacaxi e complete com água até obter 2 xícaras (chá). Pique o abacaxi em pedacinhos bem pequenos e reserve.

Dissolva a gelatina na calda do abacaxi, levando ao fogo, sem deixar ferver. Deixe esfriar e misture as claras em neve. Leve à geladeira.

Quando começar a endurecer, misture o abacaxi picadinho. Deixe gelar por 2 horas.