

# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Sorrindo em tempos difíceis!

Rir é dizer que as suas forças Internas são superiores aos seus problemas e aos desafios da vida. Hipócrates, pai da Medicina, utilizava animações e brincadeiras na recuperação de seus pacientes. Freud afirmou que o riso melhora a saúde física e mental. Nas Escrituras Sagradas, lemos que o coração alegre é um bom remédio (Provérbios 17.22).

O riso estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e alegria, proporciona sensação de leveza e bem-estar, ativa o sistema imunológico, combate depressão e estresse, normaliza a pressão arterial, melhora a digestão, desintoxica o organismo e até alivia dor.

Alguns alimentos têm nutrientes capazes de aumentar a produção de quatro neurotransmissores: dopamina, serotonina, endorfina e

ocitocina, responsáveis pelo bem-estar. São: banana, maçã, abacate, acerola, caju, morango, kiwi, limão, laranja, castanha

do Pará, nozes, chocolate, soja, lentilha, feijão, grão de bico, arroz integral, leite e seus derivados, germen de trigo, peixes, frutos do mar, vegetais verdes escuros, avela, ovos, pimenta vermelha, linhaça, chá verde, chia, entre outros.

Quem se lembra do cântico infantil: "Dê um sorriso só, sorriso aberto, sorriso certo, chelo de amor. Quem tem Jesus gosta de cantar, está sempre sorrindo, mesmo quando não dá"? Deus é nossa força! Vamos sorrir, mesmo em tempos difíceis.



*Dra. Gisele Rocha - Nutricionista*

(11)97247-5713 @vidaenutricaogiselerocha



**UNIDOS  
no amor  
de  
CRISTO**

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

- **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
- **Spotify:** Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"
- **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
- **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana

Independente de São Paulo

CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Cuidados com a saúde em tempos de pandemia

A saúde física e mental dependem de nossa escolha alimentar, por isso, a composição das refeições deve ser variada, pois nenhum alimento sozinho é capaz de proporcionar tudo que o organismo precisa. A alimentação saudável melhora a disposição, previne inúmeras doenças, mantém o peso adequado, proporciona sono tranquilo, melhora o humor, promove equilíbrio hormonal, evita o envelhecimento precoce, fortalece o sistema imunológico e melhora a atividade cerebral.

Mais do que nunca, a pandemia exige que adotemos novos hábitos alimentares. Portanto, dê foco especial aos alimentos que aumentam a imunidade:

- Frutas cítricas (acerola, laranja, limão, kiwi, lichia)
- Frutas oleaginosas (castanha-do-pará, nozes, amêndoas)
- Arroz

integral e feijão, lentilha, grão de bico, batata doce

- Proteínas: peixes marinhos, carne vermelha magra e ovo
- Vegetais:

folhas verdes escuras (couve, brócolis, agrião), tomate, cogumelos frescos

- Temperos e Óleos: alho, cebola, açafrão, salsa, azeite extravirgem, óleo de coco
- Funcionais: própolis, probióticos, iogurte natural, leite fermentado, gérmen de trigo
- Gengibre, pimenta vermelha.

Cultive bons hábitos, bons pensamentos, beba água, sinta o ar e o sol, respire fundo, sorria, durma bem e acredite que tudo isso vai passar.



*Dra. Gisele Rocha - Nutricionista*

(11)97247-5713 @vidaenutricaogiselerocha



**UNIDOS**  
no amor de  
**CRISTO**

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

● **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)

● **Spotify:** Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"

● **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)

● **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana

Independente de São Paulo

CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Gestante na pandemia

**E**m plena pandemia, e o casal se vê grávido! É um momento único na vida de qualquer pessoa, principalmente para a mulher que logo se tornará mãe. A cada dia, vários acontecimentos definirão a nova vida que se forma dentro do seu corpo.

Entre tantas providências que terá de tomar, qual a importância da alimentação? Deverá receber máxima atenção, já que é do corpo da mãe que virá toda a "matéria-prima" para a formação do bebê.

Com as atividades físicas restritas devido ao isolamento social, a gestante deve ter o cuidado de não consumir excesso de alimentos, gerando calorias além das necessidades para sua saúde. Grávida não deve "comer por dois" como muitos dizem. Estudos e experiências mostram que a gestante precisa de um acréscimo de apenas 300 calorias por dia.

Também na alimentação podemos amenizar alguns sintomas comuns na gravidez, tais como:

enjoo, vômitos, constipação intestinal e azia.

A alimentação deve fornecer proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas e minerais dentro das necessidades de cada gestante. Aqui vão algumas dicas importantes:

- Faça de 5 a 6 refeições diárias.
- Evite "beliscar" entre as refeições.
- Não consuma excesso de sal ou alimentos muito salgados.
- Beba água, não consuma refrigerantes e sucos em pó.
- Evite alimentos gordurosos, frituras e guloseimas.
- Prefira alimentos ricos em fibras.
- Satisfaça seus desejos, coma o que sente vontade, porém em quantidade moderada.
- E, principalmente, aproveite este período! Você está passando por uma das melhores fases da sua vida.



*Dra. Gisele Rocha*  
Nutricionista  
(11)97247-5713  
@vidaenutricaoigiselerocha



**UNIDOS**  
no amor de  
**CRISTO**

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

- **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
- **Spotify:** Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"
- **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
- **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja  
para transferência bancária:  
Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1  
Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4  
Primeira Igreja Presbiteriana  
Independente de São Paulo  
CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Água é fonte de vida!

Não há como viver sem beber água. Ela representa de 60 a 70% do peso total do ser humano, e as funções vitais dos órgãos dependem dela para um bom funcionamento. A quantidade de água que precisamos ingerir diariamente pode variar. Em média, para suprir todas as necessidades do organismo, é preciso tomar 2 litros ao longo do dia. Pessoas que praticam esportes devem beber mais água, para reposição dos líquidos perdidos durante a transpiração.

### Benefícios da Água:

- » Regula a temperatura corporal.
- » Protege o cérebro.
- » Regula o funcionamento

do intestino.

- » Melhora a circulação sanguínea.
- » Regula a pressão arterial.
- » Lubrifica naturalmente as articulações.
- » Melhora o funcionamento e previne o aparecimento de pedras nos rins.
- » Facilita a digestão.
- » Diminui o inchaço, por eliminar o sódio em excesso.
- » Mantém pele, unhas e cabelos saudáveis.
- » Combate acne, estrias e celulite.
- » Ajuda a emagrecer.
- » Limpa o organismo, eliminando as impurezas.

*O corpo não possui reservas ou condições para armazenamento de água. É essencial a reposição diária.*



Dra. Gisele Rocha  
Nutricionista  
(11)97247-5713  
@vidaenutricaogiselerocha



UNIDOS  
no amor  
de  
CRISTO

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

- Youtube: [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
- Spotify: Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"
- Facebook: [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
- Instagram: [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja  
para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1  
Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4  
Primeira Igreja Presbiteriana  
Independente de São Paulo  
CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Você é dominado pelo estresse?

O mundo moderno nos trouxe muitas pressões e cada vez que nos estressamos, os efeitos no organismo são inevitáveis.

O estresse pode trazer consequências nefastas ao corpo humano por liberar em excesso os hormônios adrenalina e cortisol. Quando isso ocorre, há aumento da pressão arterial, do batimento cardíaco, da dilatação das pupilas e da glicose. Também ocorre enrijecimento da musculatura, alteração da digestão, queda da imunidade, além de outros danos. Abaixo, algumas dicas para vencer o estresse em tempos de Pandemia:

- » Busque alternativas para que a vida seja mais agradável.
- » Dedique 30 minutos de atividade física por dia, mes-

mo em casa.

- » Coma alimentos que combatem o estresse, como: banana, laranja, maracujá, nozes, castanha-do-Pará, amendoim, peixes, atum enlatado, frutos do mar, carne vermelha, ovo, leite, batata, alface com talos, espinafre, brócolis, cereais integrais, aveia, chia, chocolate amargo e alimentos ricos em carboidratos complexos.
- » Evite conflitos desnecessários.
- » Procure o equilíbrio emocional, a fim de administrar melhor o tempo entre trabalho, família e dedicação pessoal.
- » Se possível, tenha oito horas de sono.
- » Reserve tempo para descansar.

*“Lançando sobre Ele toda vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós”.*

*(1 Pedro 5.7)*



Dra. Gisele Rocha

Nutricionista

(11)97247-5713

@vidaenutricaogiselerocha



**UNIDOS**  
no amor de  
**CRISTO**

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | [secretaria@catedralonline.com.br](mailto:secretaria@catedralonline.com.br)

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

- **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
- **Spotify:** Procure por “Catedral Evangélica de São Paulo”
- **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
- **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana

Independente de São Paulo

CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Vitamina D, pra que te quero?

Por causa da pandemia de coronavírus, a tão conhecida “Vitamina do Sol” tem sido destacada como de fundamental importância para adultos e idosos. Mas, na verdade, ela é importante para pessoas de todas as idades. Saiba por quê:

- » É imprescindível para a saúde dos ossos.
- » Auxilia no crescimento.
- » Melhora a concentração, o aprendizado e a memória.
- » Fortalece o sistema imunológico.
- » Evita fadiga, dores, gripes constantes e sinais de depressão.
- » Previne obesidade, diabetes, hipertensão e esclerose múltipla.
- » Importante na contração muscular, inclusive para o músculo cardíaco.
- » Previne alguns tipos de câncer, como os de cólon, de reto e de mama.

» Previne o envelhecimento precoce.

Fontes de alimentos: peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau, cogumelos secos, leite, gema de ovo, manteiga, fígado bovino.

A principal forma de ativar a vitamina D no organismo é através da ação da luz solar, onde ocorre a síntese na pele. Porém, a exposição solar deve seguir os cuidados recomendados pelos dermatologistas!

Além das fontes naturais, a vitamina D também pode ser encontrada na forma de suplementos que só devem ser usados em casos de deficiência dessa vitamina.

Cuide da saúde e deixe de se preocupar com doenças!



Dra. Gisele Rocha  
Nutricionista  
(11)97247-5713

@vidaenutricaoiselerocha



UNIDOS  
no amor  
de  
CRISTO

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

● **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)

● **Spotify:** Procure por “Catedral Evangélica de São Paulo”

● **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)

● **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja  
para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana

Independente de São Paulo

CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Açúcar e sal na medida certa

Cada vez mais se fala sobre alimentação saudável. Nesta perspectiva, é importantíssimo decidir pela diminuição do sal e do açúcar no dia a dia. Juntos, consumidos em excesso, são a razão de várias doenças silenciosas.

O açúcar é um alimento energético e, se consumido puro, funciona praticamente como uma injeção de glicose. O consumo excessivo contribui no ganho de peso, na produção de radicais livres, na incidência de doenças – inclusive diabetes. Para diminuir a quantidade de açúcar em sua alimentação, evite refrigerantes, doces industrializados, bebidas adoçadas, biscoitos recheados, chocolates e guloseimas.

*Dra. Gisele Rocha - Nutricionista*  
(11)97247-5713  
*@vidaenutricaogiselerocha*



O sal não fica atrás: o excesso é responsável por diversos problemas de saúde como hipertensão, doenças cardiovasculares, retenção de líquidos, alteração na absorção de nutrientes, disfunção renal e cefaleias. A dica para reduzir o sal na alimentação é evitar adicionar mais sal nos alimentos prontos (sal de adição). Além disso, opte por temperos que não contenham sódio. Use opções como ervas frescas, alho, cebola desidratada, coentro, limão, menta, cominho, tomilho, manjeriça, louro, gengibre, pimenta, cebolinha, salsa, que dão sabor e trazem benefícios para o organismo.





Adote hábitos melhores em sua vida. Tanto o açúcar como o sal são bons, mas na medida certa!



**UNIDOS**  
no amor de  
**CRISTO**

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | [secretaria@catedralonline.com.br](mailto:secretaria@catedralonline.com.br)

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

-  **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
-  **Spotify:** Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"
-  **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
-  **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana

Independente de São Paulo

CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## De vilão a mocinho

O ovo é considerado pelos especialistas o segundo melhor alimento do mundo. Ele só perde para o leite materno. No passado, o ovo era tido como um grande vilão da boa saúde, pois acreditava-se que aumentava o colesterol. Hoje sabemos que este alimento traz muitos benefícios, pois contém vitaminas A, E, B2, B12 e D e minerais: zinco, selênio, ferro, cálcio, fósforo e manganês.

Além disso, o ovo possui diversas vitaminas e é rico em proteínas e gorduras boas. As proteínas do ovo têm grande importância na construção e na reparação de tecidos, além de promover aumento de massa muscular. Portanto, é alimento essencial para atletas. Um ovo grande contém seis gramas de proteína e nove aminoácidos essenciais.

Vale destaque especial para a colina, substância que proporciona benefícios para o cérebro, auxiliando na memória e na concentração; tem ação antioxidante, que protege as células das ações lesivas dos radicais livres; evita diversos tipos de câncer e o envelhecimento celular.

Diante de tantas propriedades, restam as perguntas: quanto e como consumir ovos? Uma unidade por dia é essencial para a saúde, e o melhor é que seja preparado mexido, com um fio de azeite e sal, cozido ou pochê, cozido em água fervente, sem a casca.



*Dra. Gisele Rocha*  
Nutricionista  
(11)97247-5713  
@vidaenutricaogiselerocha

## Ovos, legumes e frutas





Desde que a demanda por ajuda começou a aumentar por causa da pandemia, o **Ministério de Ação Social e Diaconia** incluiu nas cestas básicas doadas para as famílias cadastradas uma bandeja de ovos. A partir de outubro, serão acrescentados legumes e frutas, incremento possibilitado pelo resultado da Campanha de Alimentos deste ano. Além disso, o **MASD** fará compra de itens não-perecíveis para os próximos meses e assim evitar a descontinuidade do benefício.



**UNIDOS**  
no amor de  
**CRISTO**

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | [secretaria@catedralonline.com.br](mailto:secretaria@catedralonline.com.br)

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

-  **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
-  **Spotify:** Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"
-  **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
-  **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

**Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:**  
Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1  
Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4  
Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo  
CNPJ. 62.648.803/0001-04





# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Temperos, pra que os quero?

**A**limentos temperados fazem bem para o paladar e para o organismo. Mas, como quase tudo na vida, o excesso pode fazer mal. Os temperos naturais são poderosos antiinflamatórios, antioxidantes, calmantes, estimulantes, antibióticos e cicatrizantes.

Os naturais, pois os industrializados, que possuem alta concentração de sódio e aditivos químicos, são maléficos para a sua saúde.

Os temperos podem ser usados em preparações salgadas, sucos, chás e até sobremesas. A melhor medida para qualquer tempero é um pouco, apenas um toque para “perfumar” a sua preparação.

Tenha na sua cozinha:

- **Alho:** ajuda a diminuir os níveis de colesterol LDL, fortalece o sistema imunológico.
- **Cebola:** dificulta a ação de bactérias, reduz o risco de câncer, protege o coração.
- **Louro, Manjericão e Manjerona:** antioxidantes, previne gripes, náuseas.
- **Orégano:** antioxidante, retarda o envelhecimento, protege o coração.
- **Alecrim:** melhora a digestão, antioxidante, antiinflamatório,

diminui a ansiedade.

- **Gengibre:** ajuda a emagrecer, melhora a digestão, é antiinflamatório.
- **Tomilho:** ajuda na digestão, combate radicais livres.
- **Açafrão:** melhora o humor, ajuda na digestão.
- **Páprica:** auxilia na queima da gordura.
- **Colorau:** antioxidante, previne danos causados pelos radicais livres.
- **Curry:** ajuda na queima da gordura, previne a obesidade.
- **Salsa:** antioxidante, antiinflamatório, previne enjoos, diminui a retenção de líquidos.
- **Coentro:** diurético, ajuda na digestão.

Com tantos temperos que a natureza nos oferece, aqui vai uma dica: substitua parte do sal por ervas.

Na próxima Newsletter, trarei dicas de como usar estes temperos para uma nobre alimentação.



Dra. Gisele Rocha  
Nutricionista  
(11)97247-5713

@vidanutricaogiselerocha



UNIDOS  
no amor de  
CRISTO

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

- **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
- **Spotify:** Procure por “Catedral Evangélica de São Paulo”
- **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
- **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1  
Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4  
Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo  
CNPJ. 62.648.803/0001-04



# Notícias da Catedral

Informações sobre as atividades da Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo

## Natal e Ano Novo: atenção para a alimentação

Um novo ano vem chegando em meio a uma pandemia. As festas não poderão ser como em anos anteriores. Porém, não precisamos abrir mão dos alimentos que gostamos. A alimentação é a raiz mais forte que temos na vida. Nela encontramos momentos de prazer e lembranças de histórias.

Com pequenas e importantes mudanças, você pode iniciar o ano de 2021 com melhor qualidade de vida:

- Faça cinco refeições ao dia: Desjejum, Colação, Almoço, Lanche e Jantar.
- Reduza a quantidade de alimentos consumidos.
- Prefira alimentos naturais como: frutas, verduras e legumes.
- Evite alimentos industrializados.
- Adicione alimentos integrais ao seu cardápio.
- Cuidado com o excesso de carboidratos e gorduras.
- Beba no mínimo dois litros de água por dia.

As nossas escolhas devem ser feitas com sabedoria, seguindo sempre a orientação de Paulo: “Quer vo-

cês comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, façam tudo para glória de Deus” (1 Coríntios 10.31).

Que Deus nos conceda um 2021 abençoado!

Você se empolgou e foi um pouco além do que devia nas festas de fim de ano? Cuide de seu organismo com um carinho especial. Veja as dicas:

### 1. SUCO VERDE DETOX

200 ml de suco de laranja, 1 folha de couve manteiga, 1 colher de chá de gengibre picadinho, ½ unidade de maçã, ½ limão espremido.

### 2. SUCO ANTIOXIDANTE

200 ml de água, 4 folhas de hortelã, 2 colheres de sopa de mirtilos, 2 colheres de sopa de framboesa, ¼ unidade de beterraba.

**Preparo dos Sucos:** bata os ingredientes no liquidificador e consuma em seguida. Alterne os sucos pelo período de 30 dias.



Dra. Gisele Rocha  
Nutricionista  
(11)97247-5713  
@vidaenutricaoogiselerocha



UNIDOS  
no amor de  
CRISTO

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP  
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

[www.catedralonline.com.br](http://www.catedralonline.com.br) (clique para acessar)

- **Youtube:** [www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp](http://www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp)
- **Spotify:** Procure por “Catedral Evangélica de São Paulo”
- **Facebook:** [www.facebook.com.br/catedralevangelicasp](http://www.facebook.com.br/catedralevangelicasp)
- **Instagram:** [www.instagram.com/catedralevangelicasp](http://www.instagram.com/catedralevangelicasp)

Contas correntes da Primeira Igreja  
para transferência bancária:  
Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1  
Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4  
Primeira Igreja Presbiteriana  
Independente de São Paulo  
CNPJ. 62.648.803/0001-04

