

## As frutas melhoram a imunidade e reforçam as defesas do organismo. Veja a importância das frutas para os praticantes de exercícios



Veja a importância das frutas

Foto: Shutterstock/ Divulgação

Frio, vento, chuva... Quem está acostumada a praticar atividade física ao ar livre está sempre sujeita a essas variações de clima e, por isso, precisa fortalecer o sistema imunológico para não acabar resfriada e afastada dos **exercícios**.

A dica é investir pesado na alimentação. **Frutas cítricas**, como laranja, morango e limão, peixes, frutos do mar, iogurtes com probióticos, carnes magras e cereais integrais são bons aliados.

*“Esses alimentos melhoram a imunidade, reforçando as defesas do organismo”*

## **Veja a importância das frutas para os praticantes de exercícios**

Publicado por: : Rosiane Souza  
Qui, 21 de Maio de 2015 08:11

---

, ressalta Liliane Oppermann, nutróloga (SP).

Fonte:<http://corpoacorpo.uol.com.br>