

# Como preparar seu corpo para o verão com mais vitalidade e força óssea



## O verão exige mais do corpo

Dias mais longos, mais movimento e mais exposição ao sol. No verão, o corpo gasta mais energia, perde mais líquidos e exige mais da estrutura muscular e óssea.

Preparar-se antes faz diferença durante toda a estação.



## Movimento fortalece os ossos

Atividades físicas regulares estimulam a renovação óssea. Caminhadas, exercícios ao ar livre e atividades de impacto leve ajudam a manter força e resistência. O osso responde ao uso constante, não ao esforço isolado.

## Sol ajuda, mas não resolve tudo

A exposição solar contribui para a produção de vitamina D. Mas fatores como protetor solar, horários inadequados e rotina em ambientes fechados reduzem essa síntese. Por isso, o suporte nutricional continua sendo essencial.



## Cálcio e vitamina D trabalham juntos

O cálcio fortalece a estrutura óssea. A vitamina D permite que ele seja absorvido corretamente. Sem essa dupla em equilíbrio, o corpo perde eficiência na manutenção dos ossos.

**Malacal** oferece cálcio + vitamina D para suporte diário da saúde óssea.



## Hidratação e alimentação fazem parte do preparo



Beber água regularmente e manter uma alimentação equilibrada ajudam o organismo a funcionar melhor no calor. Essas escolhas impactam músculos, ossos e níveis de energia ao longo do dia.

## Preparar é cuidar com antecedência

O verão não começa no calendário. Ele começa nas escolhas feitas antes. Manter constância nos hábitos e garantir os nutrientes certos ajuda o corpo a atravessar a estação com mais disposição, equilíbrio e segurança.



## Com Malacal, suas escolhas conscientes fazem toda a diferença.

Prepare seu corpo para o verão com mais disposição e vitalidade, unindo movimento, alimentação equilibrada, sol seguro e suplementação.