Segredos de Uma Vida Saudável

Segredos de Uma Vida Saudável

Rosirene Jorge da Silva e Souza

Dedico este livro à minha família, que me fez enxergar que ainda dá tempo para alcançar uma vida saudável.

Quer ter uma vida saudável e longa? Venha !!!

Entre e conheça... Ainda dá tempo.

Oi!! Que bom que você entrou ... vamos começar um projeto de Vida Saudável?

Com certeza já ouvimos, assistimos e até mesmo nosso médico já nos alertou em relação às nossas mudanças de hábitos, para vivermos de forma mais saudável... mas, não poderia deixar essa oportunidade passar. Já que você entrou, vamos embarcar nessa viagem, vamos começar hoje um projeto de vida saudável?

Sabemos que é uma tarefa difícil, mas não impossível. Temos controle sobre a qualidade de vida e, ainda, os anos que poderemos viver... está nas nossas mãos.

Vamos começar agora? ...

Praticar esporte, ter uma alimentação equilibrada e dormir a quantidade certa para o seu organismo é indispensável para quem busca melhorar a qualidade de vida", comenta o doutor. Marcelo Bertolami, do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia. E para ajudar nessa missão, apresento a seguir algumas regras, que nos auxiliará.

Fui buscar nos relatos de especialistas:

1- Diário Alimentar

Alguns já fizeram diário da infância, outros dos sonhos... vamos fazer um diário da nossa alimentação?

Sabe aquele caderno de anotações que está esquecido na gaveta? Faça dele o seu melhor amigo. Este é o primeiro passo para você ter noção de onde está exagerando. Funciona da seguinte maneira: anote todas as refeições do dia — inclusive os deslizes. "Ao longo da semana, você terá uma noção melhor da quantidade de comida que ingeriu", diz a nutricionista Glauce Carvalho, da Clínica Saúde Carvalho, de São Paulo.

2. Organize a sua rotina

Organize a alimentação da semana inteira, isso poderá evitar nos dias de pressa e cansaço você render aos alimentos e pratos calóricos. ... "Os alimentos pré-cozidos e congelados, como brócolis, couve flor, sopas, caldos, carnes refogadas, deixam a vida mais simples evitam os deslizes. Na hora em que chegar em casa, você terá uma boa parte do cardápio organizado. Depois é só descongelar e fazer um sanduíche ou um prato mais leve", ensina a especialista.

Quantos de nós já começamos uma dieta e paramos logo no início? Vivemos hoje numa corrida constante, em busca de nossos objetivos e até mesmo sobrevivência. Entretanto, se não pararmos para nos organizarmos e termos hábitos de vida saudável, corremos o risco de parar no meio da estrada e não alcançar nenhum objetivo.

Pense!!

3. Alimentação saudável é fundamental

Quando começamos a encarar e enxergar que precisamos mudar nossos hábitos para termos êxito no nosso projeto, já é um bom começo.

Não são receitas prontas de como ter uma boa alimentação, que nos levará a perceber, que temos que mudar nossa alimentação. Meu objetivo, nessa viagem, é fazer com que você perceba, que ainda há tempo, para mudar sua rotina de vida...inclusive a alimentação.

4. Pratique atividade física... se movimente

É indiscutível que existe hoje um grande enfoque na busca de uma vida saudável. Portanto nos livrarmos do sedentarismo é um grande passo nessa busca. Praticar atividade física é fundamental. Comesse agora... use as redes sociais a seu favor, elas podem arrancar a coragem que você precisa. Inspire-se, na vizinha que sai todos os dias para fazer uma caminhada, e você fica planejando para ..."amanhã eu começo." Comesse agora, você irá receber a recompensa.

5. Durma bem

Uma noite mal dormida interfere significativamente na nossa rotina, bem como, na nossa saúde . Para que nosso objetivo seja alcançado, é importante termos uma noite com o descanso que nosso corpo precisa. "Muitas pessoas passam diariamente por situações estressantes e não percebem. Preocupações diárias com problemas pessoais, excesso de trabalho e outras causas podem desencadear reações no organismo. Sem dúvida, é muito importante descansar bem à noite para a mente estar boa no dia seguinte", comenta o Dr Marcelo Bertolami.

6. Ame a vida... ame você!

Oscar Wilde diz em uma das suas melhores frases: " Amar a si mesmo é o começo de um romance que vai durar a vida inteira."

Viu só!?

Nosso romance é para a vida inteira, com nós mesmos. Mas, como todo romance para dar certo, tem que cuidar. Imagina nossa vida.. Temos que cuidar mais ainda. A vida é feita por opções. Tome as suas, encontre maneiras, encontre equilíbrio dos seus atos rumo a uma vida mais saudável e, o mais importante Ame você ... Melhore a sua qualidade de vida.

Bibliografia

https://boaforma.abril.com.br/dieta/8-passos-faceis-para-voce-adotar-um-estilo-de-vida-saudavel

https://catracalivre.com.br/parceiros-catraca/equilibre-se/medico-explica-como-ter-uma-vida-longa-saudavel-e-equilibrada

https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/vida-saudavel/

https://www.natue.com.br/natuelife/dicas-para-levar-uma-vida-saudavel.html