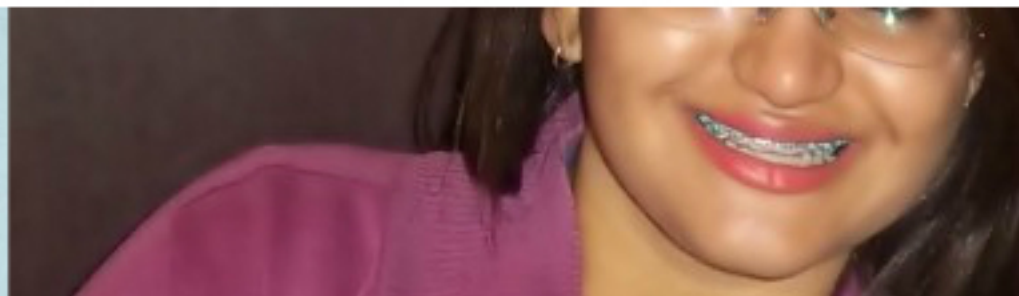


Vida Saudável

Por: Tatiane Lima



Tatiane Lima Silva

Idade: 17 anos

Naturalidade: Feirense

Índice

Introdução	Página 3
Capítulo 1 Alimentação Saudável	Página 4
Capítulo 2	Durma Bem Página 5
Capítulo 3	Movimente-se Página 6
Fontes	Página 7

Índice

Introdução	Página 3	
Capítulo 1 Alimentação Saudável	Página 4	
Capítulo 2	Durma Bem	Página 5
Capítulo 3	Movimente-se	Página 6
Fontes	Página 7	



Alimentação Saudável

Ao longo da vida, as necessidades nutricionais sofrem alterações, de acordo com a nossa idade, por isso ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar uma maior qualidade de vida. O abuso de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares podem trazer doenças como infarto, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e até câncer. Alimentação saudável é uma dieta composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, porém nada em excesso. Deixe o açúcar de lado e consuma entre três e cinco porções de frutas todos os dias. Laranjas, maçãs, peras, melancia, tangerina, entre outras, hidrate-se. Beba pelo menos dois litros, mais ou menos oito copos de água todos os dias. A alimentação também é fonte de prazer. Não se torne escravo de dietas e calorias, como de tudo sem exageros e esteja bem consigo mesmo.

.....
Cap 2.



Durma Bem

Um terço da nossa vida é dedicado ao sono e isso já é um motivo suficientemente forte para darmos mais atenção a este assunto. Mas não é o que geralmente acontece. O sono é o período de descanso do corpo e da mente, é o momento de relaxar nossos músculos e memorizar tudo o que aprendemos durante o dia. Noites mal dormidas podem se transformar em mau humor, dor na coluna, dor de cabeça, indisposição e, mais do que isso, menos qualidade de vida. Por conta disso invista em se deitar e acordar no mesmo horário todos os dias, mesmo em finais de semana, evite trabalhar e assistir TV na cama, durma em um local onde esteja tudo calmo e escuro, nunca se deite com fome. Uma fruta é uma boa opção para enganar a fome e não dormir de barriga vazia, um banho morno relaxa o corpo e ajuda a prepará-lo para uma boa noite de sono e esqueça todos os problemas na hora de dormir. Portanto, para obter qualidade de vida é preciso começar tendo uma boa noite de sono, pessoas que dormem bem são mais dispostas, tem melhores índices de pressão arterial e menores taxas de açúcar e gordura no sangue, diferente de pessoas que dormem mal.



MOVIMENTE-SE

Atividade física é definida como "qualquer movimento corporal" que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso. A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Auxilia na melhora da força da musculatura e da flexibilidade, além de fortalecer os ossos e as articulações. Bastam 30 minutos de exercício, 5 dias por semana para sentir os efeitos não só no corpo mas também na mente. A prática de exercício aumenta sua qualidade de vida e a sensação de bem-estar, O exercício físico é muito importante mas deve ser acompanhado de perto por um profissional formado em educação física e também por um médico. As modalidades de exercícios físicos são bem variadas e estão a disposição de todas as pessoas de todas as idades, desde aquelas de menor impacto até as mais radicais, busque sempre orientação profissional e defina a sua melhor opção. Mas nunca deixe de se movimentar.

..... Cap. 4

FONTES

<http://www.proespuma.org.br/qualidade-de-vida>

<https://www.google.com.br/imghp>

<https://pt.wikipedia.org>

digite aqui