

OS 7 HÁBITOS DAS PESSOAS ALTAMENTE SAUDÁVEIS

“Saúde não é apenas a ausência de doenças, e sim um bem estar físico, mental e social”
(OMS)

Seguem algumas dicas para conseguir manter-se ALTAMENTE SAUDÁVEL:

- 1** O primeiro hábito não poderia ser outro: **PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA.** Com certeza você sentirá um bem estar geral ao praticar!
- 2** Tenha um sono reparador. Isso não significa dormir bastante, mas ter uma boa qualidade no seu repouso.
- 3** Faça lanches intermediários. Com isso você acelera seu metabolismo e regula seu relógio biológico.
- 4** O nosso organismo é, em sua maioria, composto de H₂O. Beba água o dia inteiro em pequenos goles, assim você hidrata bem o seu corpo.
- 5** Tenha um círculo social positivo! Seus amigos e sua família são um grande apoio e fundamentais em todos os momentos.
- 6** Controlar, e na medida do possível, evitar o estresse.
- 7** Estimule sempre seu cérebro: leia bastante, vá ao teatro, faça artes, ouça músicas de qualidade, assista filmes.



MOVIMENTO
Saudável