

VIVER COM SAÚDE É SIMPLES!



Atualmente vivemos uma época de estresse onde nossa qualidade de vida é influenciada por diversos fatores. Os meios de comunicação têm sua parcela de culpa: não raramente vemos notícias desagradáveis que nos deixam não somente alarmados, mas que nos influenciam diariamente.

Aliados a isso, estamos sempre ocupados com nosso cotidiano cansativo e nossas inquietações diárias, e muitas delas não tão importantes. Estamos constantemente preocupados, seja em nosso ambiente familiar, no trabalho, e até mesmo nas nossas relações sociais, e assim, esquecemos de dar atenção ao nosso corpo e as informações que ele nos envia diariamente. E embora muitas pessoas estejam preocupadas com seus corpos, no intuito de estar sempre em forma, acabam se esquecendo de que existem outros fatores importantes que contribuem para nosso completo estado de bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Hoje, sabemos que o nosso comportamento pode interferir negativamente em nosso organismo e conseqüentemente, desencadear reações prejudiciais em nossas vidas.

Mas não se desespere! Ainda há tempo de mudar e assim, termos uma vida mais saudável e com qualidade. E para que isso aconteça, precisamos de ter atitudes e hábitos de vida que podem gerar melhorias significativas em nosso organismo.

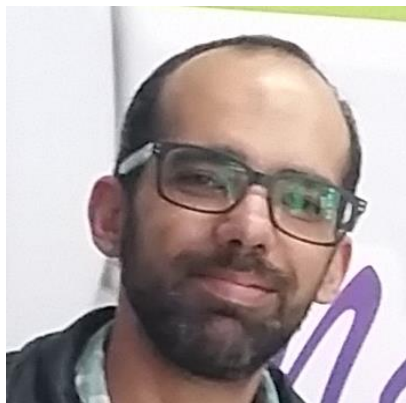
E ter uma vida saudável é relativamente simples. E não é somente nosso corpo quem agradece, mas também o meio ambiente. Atitudes simples como uma caminhada, andar de bicicleta ou ir a pé a padaria ao invés de usar o carro, subir escadas e esquecer que existe elevador, favorece não somente o nosso corpo, que terá mais resistência, mas também o meio que vivemos.

E o que devemos fazer para termos mais qualidade de vida?

- Alimentação adequada;
- Beber de 08 a 10 copos de água diariamente;
- Diminuir o sal, o açúcar e a gordura das refeições;
- Uma boa noite de sono;
- Se manter em movimento com atividades físicas, caminhadas, pilates, yoga, e dança entre outros.
- Momentos familiares e sociais.

Procure sempre fazer algo que goste, como passear, estar em família, ler um bom livro, jardinagem, se apegar a algo Divino.

Adotar um estilo de vida saudável depende de pequenas mudanças comportamentais, e principalmente da sua atitude. Dessa forma você sentirá as melhorias em seu corpo e com toda certeza ele irá agradecer.



Alan Rodrigues é Enfermeiro, pós-graduado em Gestão de Saúde, Formação Pedagógica e Saúde da Família. É mineiro, apaixonado por Minas; apoiador de causas sociais; adora escrever e ver séries, além de um bom papo e um cafezinho da roça.

<https://foconoticia.com.br/noticia/925/viver-com-saude-e-simples> em 06/07/2024 18:25