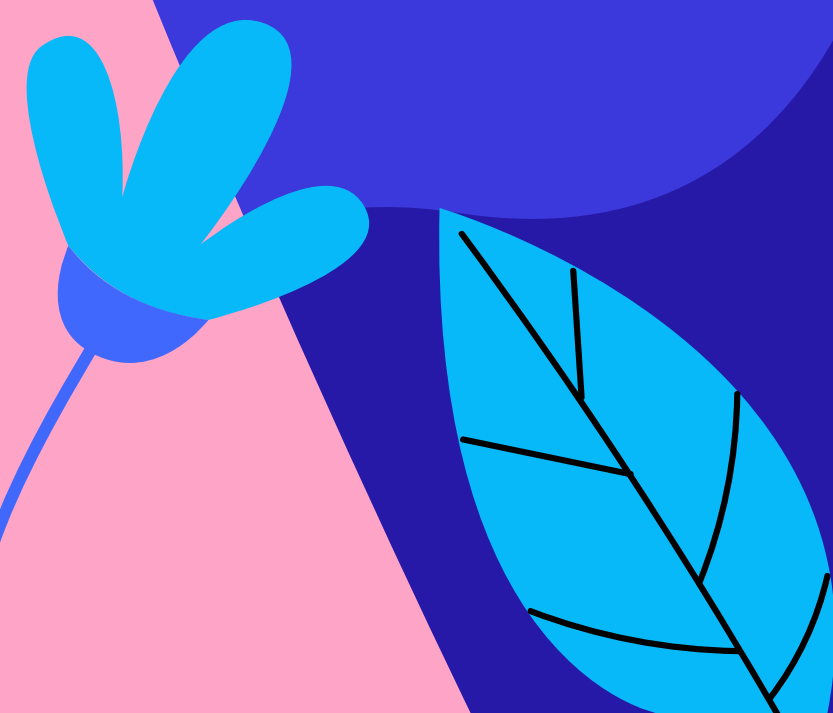
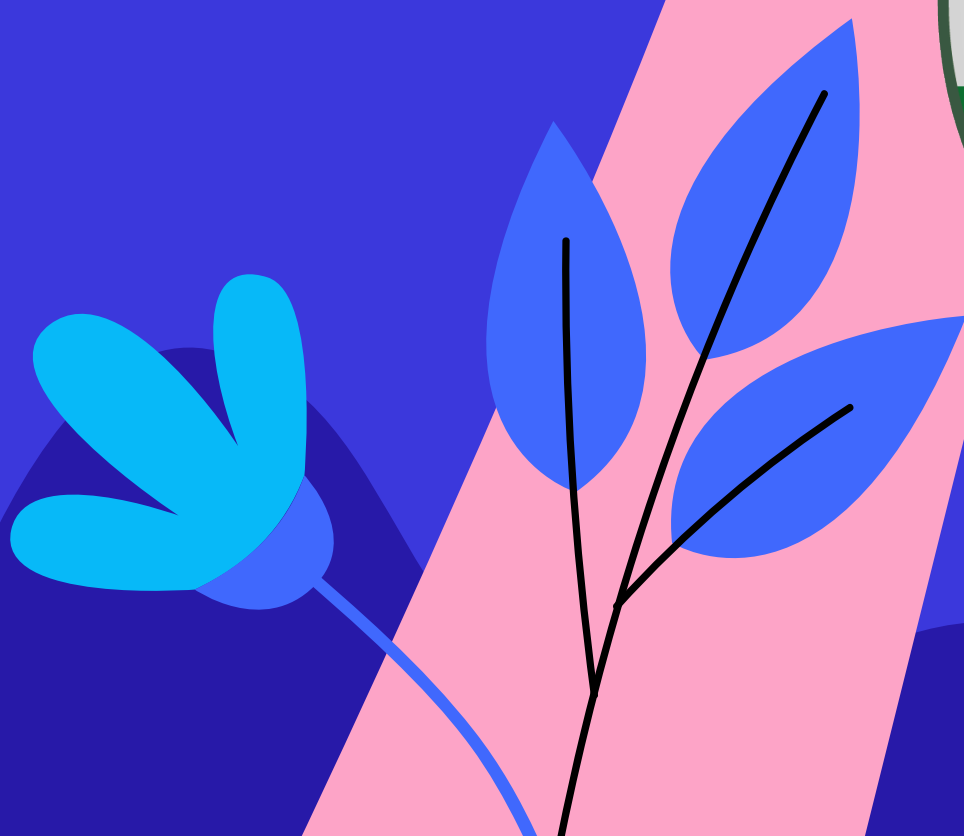


# SAÚDE AGORA

9 Dicas para Melhorar a Saúde do Corpo e da Mente



BEM-VINDO AO EBOOK "SAÚDE AGORA", UM GUIA PRÁTICO PARA TRANSFORMAR A SUA SAÚDE DE MANEIRA SIMPLES E EFICAZ.

NESTE LIVRO, VAMOS EXPLORAR 9 DICAS FUNDAMENTAIS QUE AJUDARÃO A MELHORAR NÃO APENAS O SEU CORPO, MAS TAMBÉM A SUA MENTE.

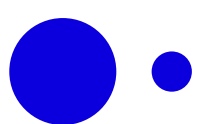
VAMOS COMEÇAR ESSA JORNADA RUMO A UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E EQUILIBRADA!



# ÍNDICE

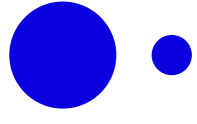
---

01



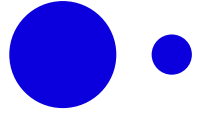
HIDRATAÇÃO É A CHAVE

02



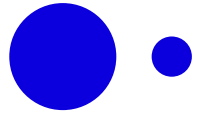
ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

03



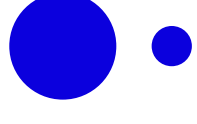
MOVIMENTE-SE REGULARMENTE

04



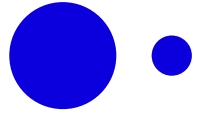
DESCANSO E SONO DE QUALIDADE

05



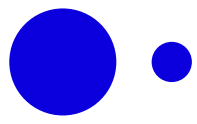
GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

06



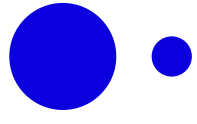
CONEXÃO SOCIAL

07



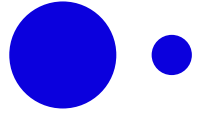
MOMENTOS DE RELAXAMENTO

08



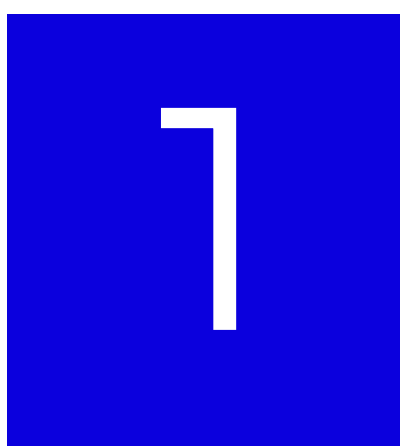
LIMITAÇÃO DE TECNOLOGIA

09



EXAMES DE ROTINA E CHECK-UPS





# HIDRATAÇÃO É A CHAVE

A água é essencial para a saúde do corpo e da mente. Descubra como a hidratação adequada pode impulsionar a sua energia, melhorar a pele e até mesmo aumentar a clareza mental. Aprenda a estabelecer hábitos de hidratação que se tornarão parte integrante do seu dia a dia.

É muito importante estabelecer metas da quantidade de água que você deve beber diariamente e buscar bater essas metas.

Afinal, a hidratação é importante para nossos órgãos vitais, metabolismo, células, saúde da pele, cabelos, etc.

Logo, consumir a quantidade ideal de água ajuda a prevenir doenças e a melhorar nosso desempenho físico e mental.

Não existe uma quantidade ideal que todos devem tomar por dia. Porém, a recomendação é você tomar 35ml de água para cada quilo. Ou seja, se você tem 60kg você deve tomar 2,1L de água por dia.

Abra a calculadora do seu celular e multiplique seu peso x 35 e você achará a quantidade diária ideal para você beber.



# 2

## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Explore a importância de uma alimentação equilibrada e descubra como fazer escolhas alimentares mais saudáveis. Vamos explorar 9 dicas simples para incorporar mais nutrientes em suas refeições diárias e como evitar armadilhas alimentares comuns.

O primeiro passo é dar preferência para alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras e reduzir aos poucos o consumo de fast-food e alimentos ultraprocessados.

Os alimentos ultraprocessados são extremamente prejudiciais à saúde, pois são ricos em sódio, açúcares, sal e outros aditivos.

O consumo de ultraprocessados aumenta os riscos de diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, doenças renais, doenças gastrointestinais e diversas doenças crônicas.

Alguns exemplos de alimentos ultraprocessados que você deve evitar:

- Refrigerantes
- Biscoitos recheados
- Refeições congeladas
- Sorvetes
- Maionese
- Achocolatados
- Etc.



# 3

## MOVIMENTE-SE REGULARMENTE

O exercício físico não precisa ser complicado. Descubra maneiras simples de incorporar a atividade física à sua rotina diária, melhorando não apenas a saúde física, mas também reduzindo o estresse e fortalecendo a mente.

A desculpa de que você não tem tempo não cola para sua saúde. Ela simplesmente não liga se você tem outras prioridades.

Se você não pode frequentar academia ou praticar um esporte de forma regular, compre tênis confortáveis e comece a se exercitar na sua rua mesmo.

A recomendação é que você faça pelo menos 150 minutos de atividades físicas por semana.

Ou seja, se de segunda a sexta você correr ou caminhar por 30 minutos você já baterá essa meta.

O principal aqui é a disciplina de colocar os exercícios físicos como parte da sua rotina, e se você não tem 30 minutos livres para exercícios **ARRUME ESSE TEMPO!**



## 4

# DESCANSO E SONO DE QUALIDADE

A qualidade do sono desempenha um papel crucial na saúde global. Explore estratégias para melhorar a qualidade do seu sono e entender a importância do descanso adequado para a recuperação do corpo e da mente.

É necessário estabelecer uma rotina de sono e seguir essa rotina. Pois se você possui o sono desregulado, você está mais propenso a ser uma pessoa irritada, além de a longo prazo enfrentar problemas mais sérios de saúde.

Em geral, uma pessoa adulta precisa dormir 8h por noite. Mas para que esse período seja de descanso e relaxamento, você pode tomar algumas atitudes.

- Evite comer muito antes de dormir
- Deixe seu quarto escuro, silencioso e fresco
- Não fique no celular antes de dormir
- Não fique acordado na cama lendo livros ou vendo vídeos
- Evite a nicotina e bebidas alcoólicas.

É muito importante que você estabeleça um horário para se deitar e dormir. Lembre-se da regra das 8 horas dormidas quando for planejar sua rotina de sono.



# 5

## GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

O estresse faz parte da vida, mas é fundamental aprender a gerenciá-lo. Descubra técnicas simples de gerenciamento do estresse que podem ser facilmente incorporadas à sua rotina diária, promovendo equilíbrio emocional e mental.

Técnicas de relaxamento como meditação são excelentes formas de reduzir o estresse e a ansiedade. É muito importante viver o agora e desacelerar a mente em certos momentos de ansiedade e estresse.





# 6

## CONEXÃO SOCIAL

A importância das relações sociais na saúde mental é inegável. Explore maneiras de cultivar conexões significativas, fortalecendo sua rede de apoio e promovendo um ambiente emocionalmente saudável.

É muito importante nutrir relações produtivas do ponto de vista emocional. Conversar com pessoas de confiança como parentes e amigos próximos, contar sobre situações do dia a dia...

Essas conversas podem parecer ações simples, mas desempenham um papel fundamental para nossa saúde emocional.



# 7

## MOMENTOS DE RELAXAMENTO

Encontre maneiras simples de incorporar momentos de relaxamento em sua vida cotidiana. Aprenda técnicas de respiração, meditação e mindfulness para acalmar a mente e promover o equilíbrio emocional.

Você precisa dedicar pelo menos algum momento do seu dia para algo que te ajude a relaxar, é necessário fazer do relaxamento também um hábito.

Dessa forma você terá todos os dias ao menos um momento de escape para reduzir o estresse e sentimentos negativos.



# 8

## LIMITAÇÃO DE TECNOLOGIA

O uso excessivo de tecnologia pode impactar negativamente a saúde. Reduza o tempo gasto em dispositivos eletrônicos, promovendo uma relação mais saudável com a tecnologia.

O uso excessivo do celular e outras telas como notebooks, tablets e televisão traz diversos malefícios para sua saúde, como:

- Problemas de visão
- Má qualidade de sono
- Ganho de peso
- Danos à saúde mental.

Portanto, é necessário que você pare e pense quanto tempo do seu dia você deve utilizar telas sem que sua saúde seja prejudicada.

A recomendação é que esse tempo não supere 3 horas por dia.



## 9

# EXAMES DE ROTINA E CHECK-UPS

O exercício físico não precisa ser complicado. Descubra maneiras simples de incorporar a atividade física à sua rotina diária, melhorando não apenas a saúde física, mas também reduzindo o estresse e fortalecendo a mente.

A desculpa de que você não tem tempo não cola para sua saúde. Ela simplesmente não liga se você tem outras prioridades.

Se você não pode frequentar academia ou praticar um esporte de forma regular compre tênis confortáveis e comece a se exercitar na sua rua mesmo.

A recomendação é que você faça pelo menos 150 minutos de atividades físicas por semana. Ou seja, se de segunda a sexta você correr ou caminhar por 30 minutos você já baterá essa meta.

O principal aqui é a disciplina de colocar os exercícios físicos como parte da sua rotina, e se você não tem 30 minutos livres para exercícios **ARRUME ESSE TEMPO!**



A prevenção é a chave para uma boa saúde. Saiba a importância dos exames de rotina e check-ups regulares, garantindo que você esteja ciente do seu estado de saúde e possa agir proativamente.

Puxe na sua memória a última vez que você fez exames de check-up. Se a resposta for mais de 1 ano, você está atrasado com sua saúde.

Estar em dia com consultas e exames é fundamental para a manutenção da saúde, pois dessa forma você atua de forma preventiva, corrige hábitos ruins e diminui as chances de ficar doente.

Além do mais, tratar a saúde antes mesmo de aparecerem problemas mais sérios faz com que você gaste menos com remédios e tratamentos caros que talvez você precise para tratar problemas que poderiam ter sido evitados.

