

DECÁLOGO DA SAÚDE



1. DORMIR EM TORNO DE 8 HORAS CONTÍNUAS, DIARIAMENTE.



2. REALIZAR 3 REFEIÇÕES DIÁRIAS, COMPLEMENTANDO-AS COM UM PEQUENO LANCHE ENTRE ELAS: UMA FRUTA, POR EXEMPLO.

3. COMER, DE PREFERÊNCIA, VERDURAS, LEGUMES, CARNES BRANCAS (PEIXES E AVES), FRUTAS, IOGURTES, ALIMENTOS INTEGRAIS (ARROZ, PÃO, CEREAIS ETC), MASTIGANDO LENTAMENTE.



4. BEBER 2 LITROS DE ÁGUA NATURAL, POR DIA, LONGE DAS REFEIÇÕES.



5. EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS, FUMO E FRITURAS, E RESTRINGIR BASTANTE O CONSUMO DE REFRIGERANTES, CARNES VERMELHAS, MASSAS, GORDURAS, DOCES, ENLATADOS E CONSERVAS.

6. FAZER EXERCÍCIOS (CORRIDA, NATAÇÃO, BICICLETA OU CAMINHADA EM PASSO VIVO), COM ALONGAMENTOS ANTES E DEPOIS, 5 A 6 DIAS NA SEMANA, COM DURAÇÃO DE 30 A 60 MINUTOS, DE ACORDO COM ORIENTAÇÃO MÉDICA.



7. DESCANSAR O CÉREBRO (MEDITAR) DURANTE 15 MINUTOS, POR DIA, EVITANDO PENSAR EM QUALQUER ASSUNTO.

8. CONTROLAR MENSALMENTE O PESO, REGISTRANDO, POR ESCRITO, O ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA (IMC).
IMC = PESO DIVIDIDO PELO QUADRADO DA ALTURA.
IMC MAIOR DO QUE 25 → EXCESSO DE PESO.



9. PROGRAMAR ATIVIDADES PESSOAIS (LEITURA, PASSEIOS, JOGOS DE SALÃO, VIAGENS, DIVERSÕES) E CUMPRI-LAS.

10. FALAR COM PARENTES E AMIGOS, FREQUENTEMENTE, TRANSMITINDO MENSAGENS OTIMISTAS E BEM-HUMORADAS. REUNIÕES EM CLUBES, ASSOCIAÇÕES, QUARTÉIS, EVENTOS ETC, PROPICIAM A CONVERSAÇÃO.

vide-verso

OBSERVAÇÃO: INDICADO PARA MAIORES DE 18 ANOS

**FAZER MODIFICAÇÕES
NA ROTINA DIÁRIA,
NO ESTILO DE VIDA
É UM DESAFIO.
FORÇA DE VONTADE
É O FATOR PREPONDERANTE.
NÃO ESPERE: FAÇA LOGO!**
