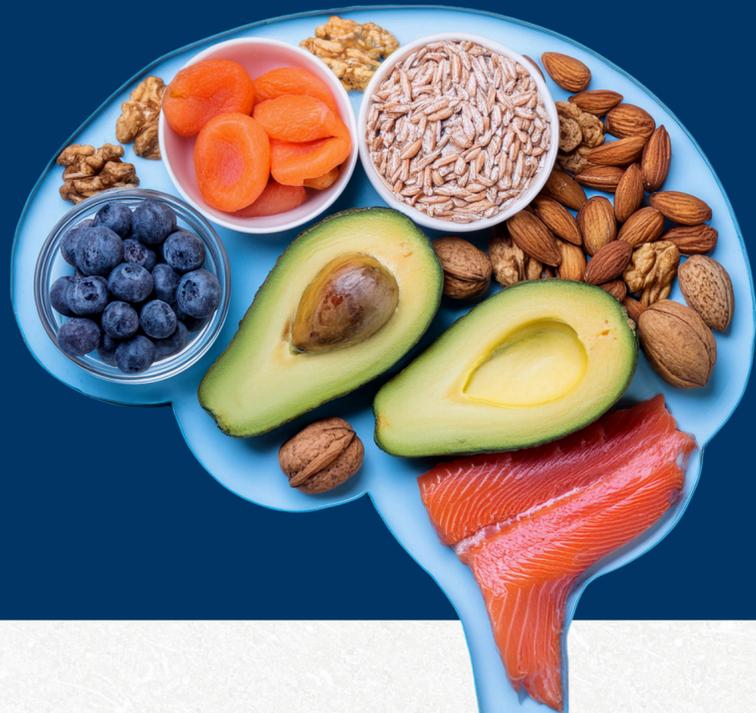


TOP 6

HÁBITOS QUE VALEM OURO



BEBA MAIS ÁGUA!

A água é essencial para o bom funcionamento do corpo: ela ajuda no funcionamento do intestino, melhora a concentração, dá mais disposição e até melhora o humor. Tente beber água ao longo do dia, mesmo sem sentir sede. Uma boa dica é: ingerir cerca de 35 ml para cada quilo de peso. Exemplo: se você pesa 60 kg, o ideal é beber por volta de 2,1 litros por dia.



INCLUA FRUTAS NO DIA A DIA

Coma pelo menos 3 frutas por dia. Elas são ricas em vitaminas, fitoquímicos (que ajudam na prevenção de doenças) e fibras, que ajudam o intestino, controlam o colesterol e a glicemia. Além disso, as frutas são hidratantes e oferecem energia de forma saudável. Varie as frutas para aproveitar mais benefícios!



CAPRICHE NAS VERDURAS E LEGUMES

Inclua verduras e legumes no almoço e no jantar. Eles são ricos em vitaminas, minerais e fibras, essenciais para o bom funcionamento do corpo. Quanto mais colorido o prato, melhor! Isso significa mais variedade de nutrientes, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, melhorar a digestão e manter a saúde da pele. Experimente diferentes cores e tipos para aproveitar todos esses benefícios!



CUIDADO COM O SAL E O AÇÚCAR EM EXCESSO

Evite colocar muito sal na comida e reduzir o consumo de refrigerantes e doces todos os dias. O excesso de sal pode elevar a pressão arterial e sobrecarregar o coração, enquanto o excesso de açúcar pode contribuir para o ganho de peso e aumentar o risco de diabetes. Seu corpo agradece quando você opta por uma alimentação mais equilibrada!



DURMA BEM SEMPRE QUE PUDER

Uma boa noite de sono é essencial para o aprendizado, o humor e a saúde do corpo. Durante o sono, o corpo se recupera e o cérebro processa as informações do dia. Tente dormir pelo menos 7 horas por noite para melhorar a disposição, o foco e até o sistema imunológico.



MEXA O CORPO

Subir escadas, caminhar até o ponto de ônibus ou dançar em casa já contam! O movimento faz bem para o corpo e para a mente. Se possível, busque orientação médica para incluir atividades físicas regulares, como caminhada, musculação ou exercícios aeróbicos, que são ótimos para a saúde.



ESSAS ORIENTAÇÕES NÃO SUBSTITUEM UM ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO. SE VOCÊ TEM ALGUMA CONDIÇÃO DE SAÚDE ESPECÍFICA OU DÚVIDAS SOBRE SUA ALIMENTAÇÃO, PROCURE SEMPRE UM NUTRICIONISTA OU PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA ORIENTAÇÃO PERSONALIZADA.