

## O QUE É UMA VIDA SAUDÁVEL?

Vida saudável significa realizar escolhas que resultam em mente e corpo saudáveis. Para conquistar isso é importante se alimentar bem e praticar exercícios físicos, além de adotar outros hábitos que fortaleçam a sua saúde mental.

## ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física pode ser feita em qualquer idade, mas é importante passar por uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios e constatar o estado de saúde geral e as condições cardíacas. Para idosos, gestantes ou pessoas acima do peso, além da avaliação médica é recomendado acompanhamento com um educador físico.

## ALIMENTAÇÃO

Um dos primeiros aspectos que deve ser pensado por quem deseja ter uma vida saudável é a alimentação. Tudo o que você ingere trará consequências (positivas ou negativas) para o seu corpo. Estabelecer um cardápio equilibrado traz grandes benefícios:

- Melhora o sistema imunológico
- Melhora a qualidade do sono
- Melhora do humor
- Auxilia a perda de peso
- Melhora a capacidade de concentração

Adotar uma alimentação mais saudável significa variar o seu cardápio sempre que possível e diminuir os alimentos gordurosos que você consome no dia a dia. Não é preciso fazer mudanças radicais na sua rotina para ter um estilo de vida mais saudável.

## SAÚDE MENTAL

Além de investir em uma boa alimentação, praticar exercícios físicos, ter uma boa noite de sono, inclua o lazer como parte dos seus hábitos saudáveis. O ser humano só é feliz quando realiza as atividades de que tanto gosta.

Por isso, pratique seus *hobbies* favoritos, faça yoga, medite, leia um bom livro, faça massagem, saia com os amigos, mexa com as plantas, viaje... Isso tudo lhe dará ânimo para continuar vivendo com saúde.

## DICAS PARA INICIAR UMA ROTINA DE VIDA SAUDÁVEL

Escolha algo prazeroso, de acordo com os seus gostos (esporte individual/coletivo, luta marcial, dança, bicicleta, caminhada, etc.). Se possível, conte com a ajuda de um profissional de educação física para preparar um treino adequado às suas necessidades e ao seu condicionamento físico.

Quanto à dieta, a não ser em casos de restrições médicas, você também não precisa deixar de comer completamente aqueles alimentos mais gordurosos. De modo geral, procure consumi-los com consciência e equilíbrio, priorizando sempre uma rotina de alimentação rica em frutas, verduras e legumes.

Mais uma coisa: vida saudável também significa verificar constantemente a sua saúde. Por mais que você adote uma rotina saudável de atividades e dietas ricas em nutrientes, é muito importante consultar com um médico de forma regular para que você garanta que tudo esteja correndo bem com o seu corpo e que, caso não esteja, o problema seja identificado e tratado de forma precoce.

Por isso, inclua na sua vida o hábito de realizar um *checkup* anual da sua saúde.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- Combate o excesso de peso
- Reduz a pressão arterial
- Ajuda a controlar a glicemia

- Fortalece ossos e articulações
- Aumenta a força e a resistência muscular
- Diminui o estresse
- Promove a sensação de bem-estar
- Combate a ansiedade e a depressão
- Fortalece o sistema imunológico

### DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Beba bastante água
- Nunca fique sem comer
- Não tenha pressa na hora das refeições (saboreie os alimentos)
- Evite o excesso de doces e carboidratos
- Opte por alimentos naturais
- Tenha frutas como opção de sobremesa
- Faça até cinco refeições por dia
- Mastigue bem

### BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES DE LAZER

- Aumentam a qualidade de vida
- Ajudam a fugir da rotina
- Trazem novas experiências
- Desenvolvem novos interesses e habilidades
- Aumentam a expectativa de vida