

Desafio DICAS 19

para um **Vida Mais Saudável**

Este e-book apresenta um desafio de 19 Dicas para você adotar um estilo de vida mais saudável. Cada Dica representa um novo objetivo a ser cumprido, contribuindo para sua saúde e bem-estar. Vamos começar!



Dica 1 - Defina Seus Objetivos

Comece seu desafio anotando seus objetivos de saúde para as próximas 18 Dicas. Certifique-se de que seus objetivos são específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e limitados no tempo estipulado.

Dica 2 - Beba Mais Água

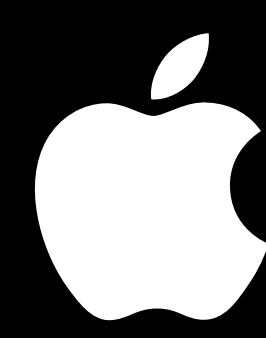
A água é essencial para todas as funções do nosso corpo. Hoje, tente beber pelo menos 2 litros de água.

Para tornar mais fácil, carregue uma garrafa de água consigo e defina lembretes para beber.

Para isso segue a indicação de uso do app Lembrete de água, que te lembra com alarmes no decorrer do dia.



DISPONÍVEL NO
Google Play



Baixar na
App Store



Dica 3 - Adicione Mais Frutas e Vegetais em Sua Dieta

Frutas e vegetais são fontes ricas de vitaminas, minerais e fibras. Tente consumir pelo menos 5 porções diferentes de frutas e vegetais hoje.

Uma porção equivale aproximadamente a uma mão-cheia.



Dica 4 - Exercícios Físicos

Atividade física regular é vital para manter a saúde e o bem-estar. Hoje, dedique pelo menos 30 minutos a uma atividade física de sua escolha. Pode ser uma caminhada rápida, yoga, dança, ou qualquer coisa que você goste.

No app Seven você encontra uma rotina super simples de exercícios em casa que levam apenas 7 minutinhos.



Dica 5 - Vamos acalmar a mente?

Vamos reservar 15 minutos do nosso Dia para ficar em silêncio, respirar fundo e esvaziar a mente, em um lugar tranquilo, feche os olhos e foque na sua respiração.

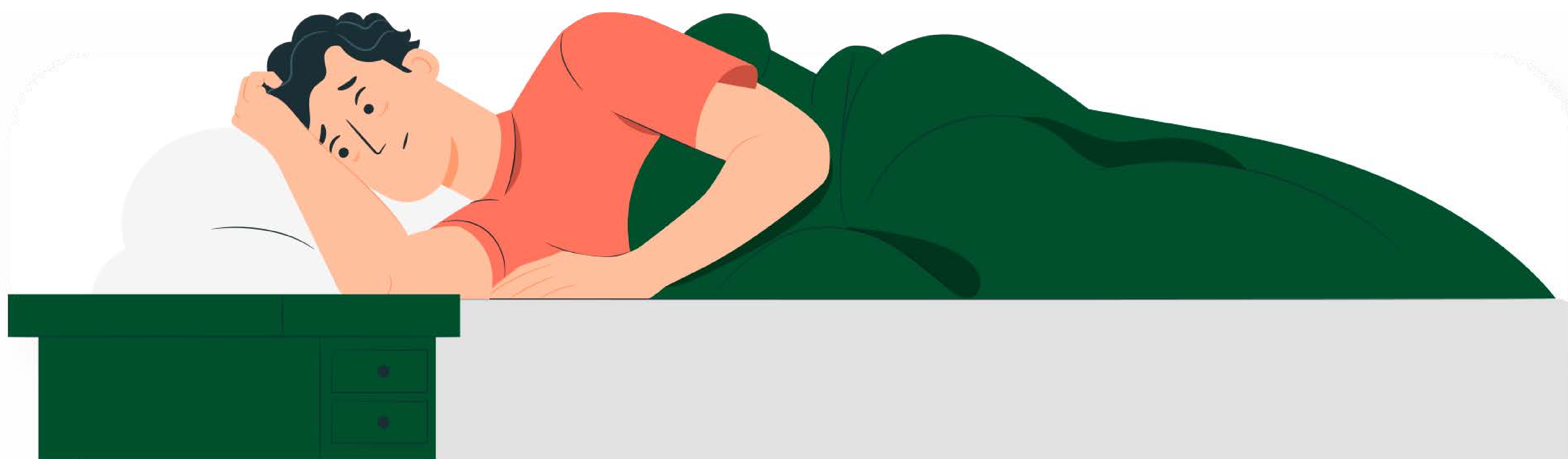


Dica 6 - Consuma Menos Açúcar

O açúcar adicionado em excesso pode levar ao ganho de peso e outras condições de saúde. Tente evitar alimentos e bebidas açucaradas hoje e opte por alternativas naturais, como frutas.

Dica 7 - Durma Bem

Um sono de qualidade é vital para a saúde física e mental. Tente obter de 7 a 9 horas de sono ininterrupto esta noite. Crie um ambiente propício ao sono: escuro, silencioso e fresco.



Dica 8 - Conheça seus Alimentos

Saber o que está em sua comida é importante para uma alimentação saudável. Pratique a leitura de rótulos hoje, prestando atenção especial à lista de ingredientes e à tabela nutricional.

Dica 9 - Pratique Exercícios de Alongamento

Alongar-se pode melhorar a flexibilidade e ajudar a prevenir lesões. Dedique 10 minutos do seu Dia para alongar todos os principais grupos musculares.



Dica 10 - Reduza o Estresse

Identifique uma fonte de estresse em sua vida e pense em estratégias para gerenciá-la. Isso pode incluir atividades de relaxamento como ler um livro, tomar um banho quente, ou ouvir sua música favorita.

Dica 11 - Cozinhe Mais em Casa

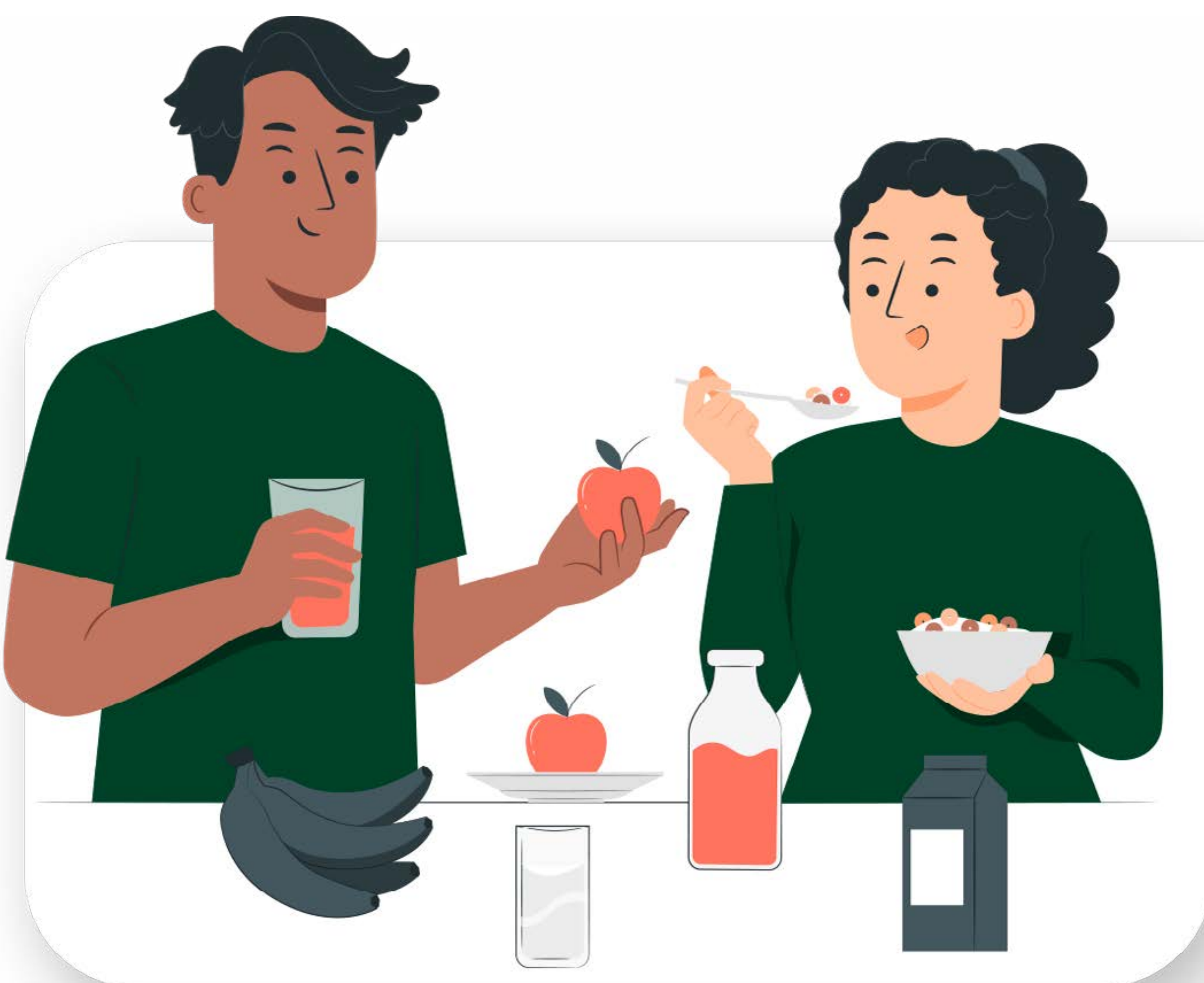
Cozinhar em casa permite controlar os ingredientes e porções. Hoje, tente preparar uma refeição saudável em casa, usando muitos ingredientes frescos e integrais.

Dica 12 - Pratique Gratidão

A gratidão pode melhorar o bem-estar mental. Escreva três coisas pelas quais você é grato hoje.

Dica 13 - Reduza o Sal

Um alto consumo de sal pode levar a problemas de saúde como hipertensão. Tente minimizar o sal adicionado em suas refeições hoje, optando por temperos naturais como ervas e especiarias.



Dica 14 - Explore Novos Esportes ou Atividades Físicas

Diversificar seu treino pode tornar o exercício mais interessante e desafiador. Tente uma nova atividade física hoje, como andar de bicicleta, nadar ou fazer uma aula de dança.

Dica 15 - Alimente sua Mente

Assim como o corpo, a mente precisa de exercício. Dedique algum tempo hoje para ler um livro, assistir a um documentário ou resolver um quebra-cabeça.

Dica 16 - Coma Mais Fibras

As fibras ajudam a manter a saúde do sistema digestivo e promovem a saciedade. Tente incluir mais alimentos ricos em fibras em suas refeições hoje, como frutas, legumes, grãos integrais e leguminosas.



Dica 17 - Conecte-se com a Natureza

Passar um tempo na natureza pode melhorar o bem-estar mental. Tente passar algum tempo ao ar livre hoje, seja fazendo uma caminhada ou apenas sentado em um parque.

Dica 18 - Evite Alimentos Processados

Alimentos processados tendem a ser altos em sal, açúcar e gorduras não saudáveis. Faça o possível para comer alimentos frescos e não processados hoje.

Dica 19 - Avalie Seu Progresso Final

Parabéns por chegar ao final!

Hoje, reflita sobre o que aprendeu, como se sente e quais mudanças positivas observou em sua saúde e bem-estar.



