24 HORAS SAUDÁVEIS

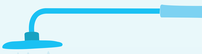
Aprenda a organizar o seu dia de forma saudável. Conselhos simples para pôr em prática, desde o acordar até à hora de deitar.

A PRIMEIRA COISA QUE FAZ AO ACORDAR É PEGAR NO TELEMÓVEL?

Se respondeu positivamente, saiba que este é um hábito que tem de alterar. Segundo estatísticas dos Estados Unidos, mais de 40% das pessoas pega no telemóvel nos primeiros cinco minutos do dia. Este não é um hábito saudável, pois promove o stress e a ansiedade.

7h30 ESPREGUICE-SE

Toca o despertador. Antes de colocar os pés no chão, respire fundo, estique os braços e as pernas e espreguice-se.



7h45 DUCHE

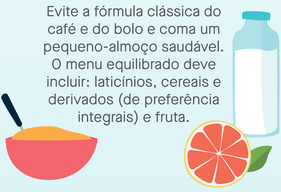
Experimente terminar o duche com água um pouco mais fria. A baixa temperatura da água tem um efeito revigorante.

7h55 COPO DE ÁGUA

Beba um copo de água. Depois de oito horas em repouso, a hidratação é importante.

8h15 PEQUENO-ALMOÇO

Evite a fórmula clássica do café e do bolo e coma um pequeno-almoço saudável. O menu equilibrado deve incluir: laticínios, cereais e derivados (de preferência integrais) e fruta.



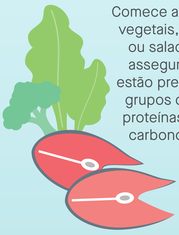
9h00 PLANEIE O SEU DIA

Faça um plano do seu dia. Veja os emails e organize as tarefas segundo o seu planeamento, as suas prioridades e os seus objetivos.

11h00 FAÇA PAUSAS

Há quanto tempo está sentado à secretária? Levante-se, dirija-se à janela e observe a paisagem. Este exercício permite descansar os olhos do esforço de focagem diante do ecrã.

13h00 ALMOÇO EQUILIBRADO



Comece a refeição pelos vegetais, seja em sopa ou salada. No prato, assegure-se de que estão presentes os três grupos de alimentos: proteínas, hidratos de carbono e vegetais.

17h00 LANCHES SAUDÁVEIS

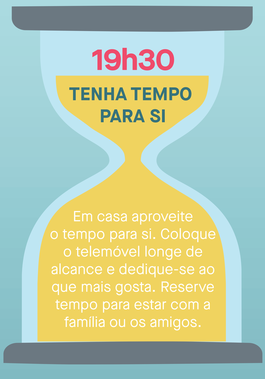
A meio da tarde coma um lanche saudável: um punhado de nozes ou amêndoas, uma banana ou um iogurte com duas bolachas integrais.

18h00 SEJA ORGANIZADO

Antes de sair do trabalho, organize a secretária e anote algumas das tarefas ou compromissos para o dia seguinte. Apontar na agenda, ajuda a aliviar a preocupação com o assunto.

18h30 PRATIQUE DESPORTO

Praticar desporto ao final do dia contribui para aliviar a tensão. Se tem problemas de sono evite atividades muito estimulantes.



19h30 TENHA TEMPO PARA SI

Em casa aproveite o tempo para si. Coloque o telemóvel longe de alcance e dedique-se ao que mais gosta. Reserve tempo para estar com a família ou os amigos.

20h00 JANTAR LIGEIRO

Ao jantar prefira pratos ligeiros e nutritivos. Refeições pesadas e bebidas alcoólicas interferem com a saúde, peso e qualidade do sono.

22h30 DURMA DESCANSADO

Trinta minutos antes de se deitar evite qualquer ecrã (tv, telemóvel ou tablet). Segundo a National Sleep Foundation, a própria luz azul destes aparelhos interfere com a produção de melatonina. Esta hormona controla o ritmo circadiano, ou seja, o sono. Retire a tecnologia do quarto e regresse ao fiel despertador.