

10 HÁBITOS PARA UMA NOVA VIDA

Após a contagem decrescente para um novo ano, sugerimos 10 hábitos que podem tornar o seu ano melhor para a sua saúde.



1

PASSE MAIS TEMPO COM A FAMÍLIA E AMIGOS

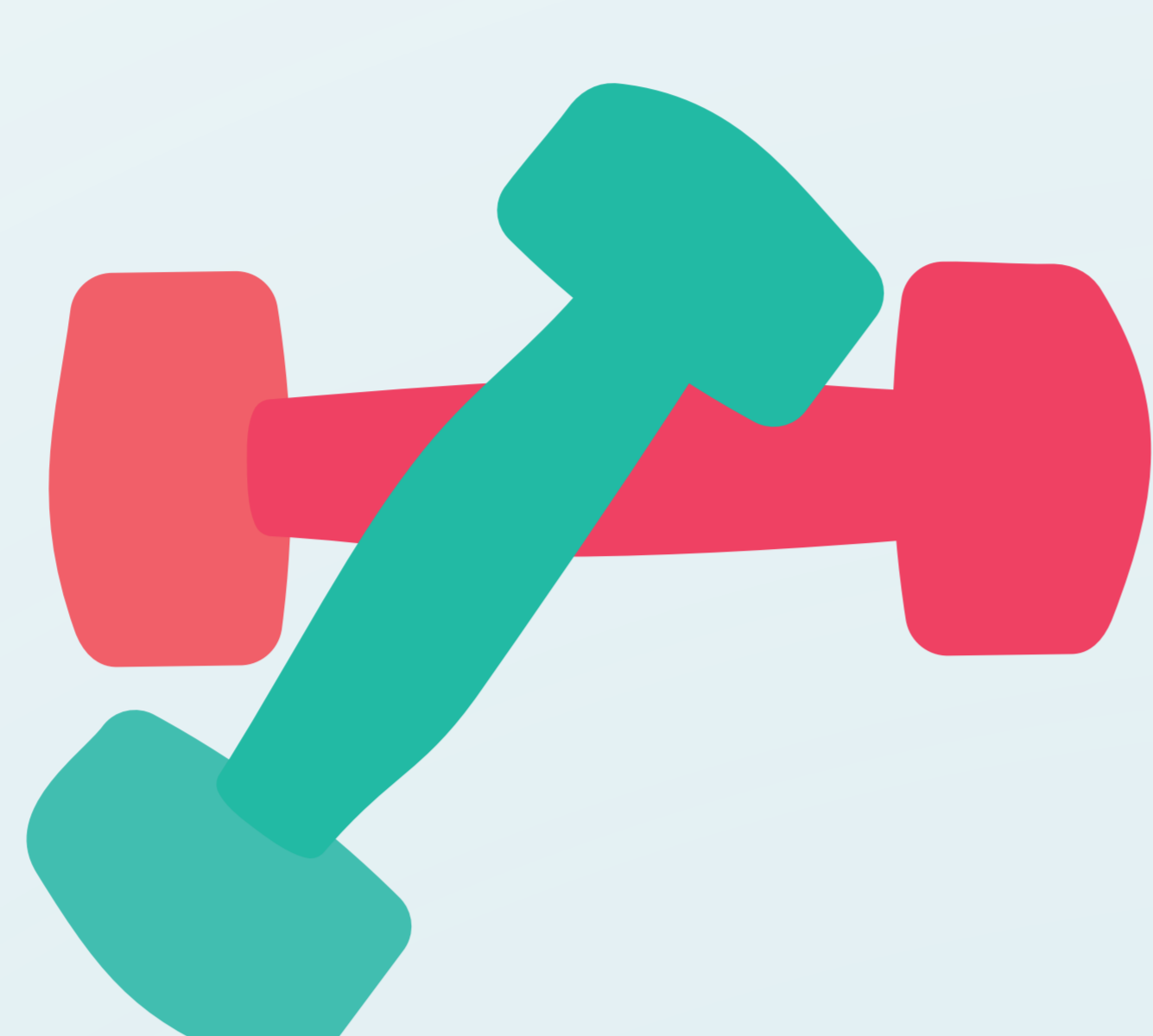
De acordo com um estudo que reuniu mais de 300 mil pessoas, manter uma vida social ativa pode aumentar em 50% a nossa sobrevivência.



2

FAÇA UM CHECK-UP

Consulte o seu médico e coloque a sua saúde em dia.



3

PRATIQUE EXERCÍCIO
30 minutos por dia de atividade física moderada, 5 dias por semana.

APRENDA A RELAXAR

Só precisa de 5 minutos para começar a relaxar, faça-o 1 vez por dia. Sente-se direito, feche os olhos, concentre-se na respiração e sinta o abdómen com as mãos. Inspire pelo nariz e expire pela boca.



4

5

DEIXE DE FUMAR

Se ainda não o fez está sempre a tempo.



6

INVISTA EM PROTEÍNAS DE QUALIDADE

CARNE DE AVES
Pouca gordura.

SALMÃO
Rico em ómega 3, gordura “boa” para coração.

LATICÍNIOS

São boas fontes de proteína e de cálcio.

OVOS

1 por dia, nem sabe o bem que lhe fazia.

FEIJÃO

Meia chávena equivale às proteínas de um bife e são uma boa fonte de fibra.

7

BEBA MAIS ÁGUA



8

8 copos por dia

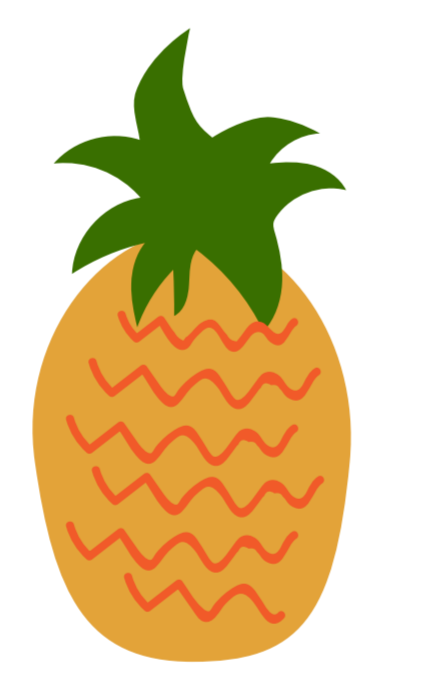
é um primeiro passo para que garanta a hidratação do seu organismo.

8

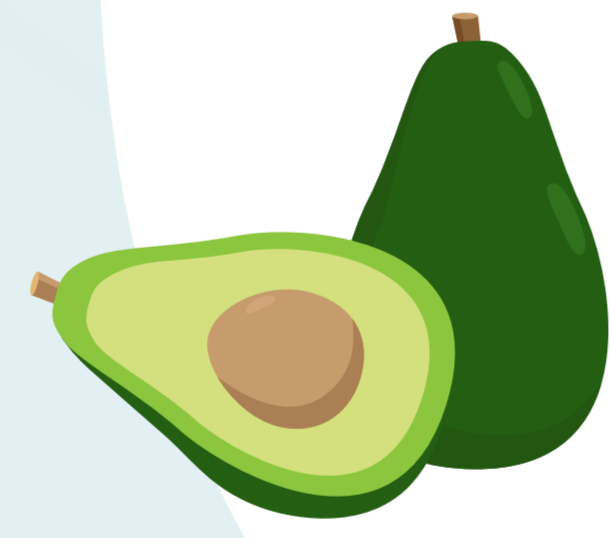
COMA MAIS FRUTAS E VEGETAIS



TORANJA
ajuda a prevenir a diabetes e pedras nos rins.



ANANÁS
rico em vitamina C e manganésio.



ABACATE
rico em ácidos gordos monoinsaturados e potássio.



ESPINAFRES

reduzem o risco de doença crónica e hipertensão.



CENOURAS

previnem o cancro do pulmão e da próstata.



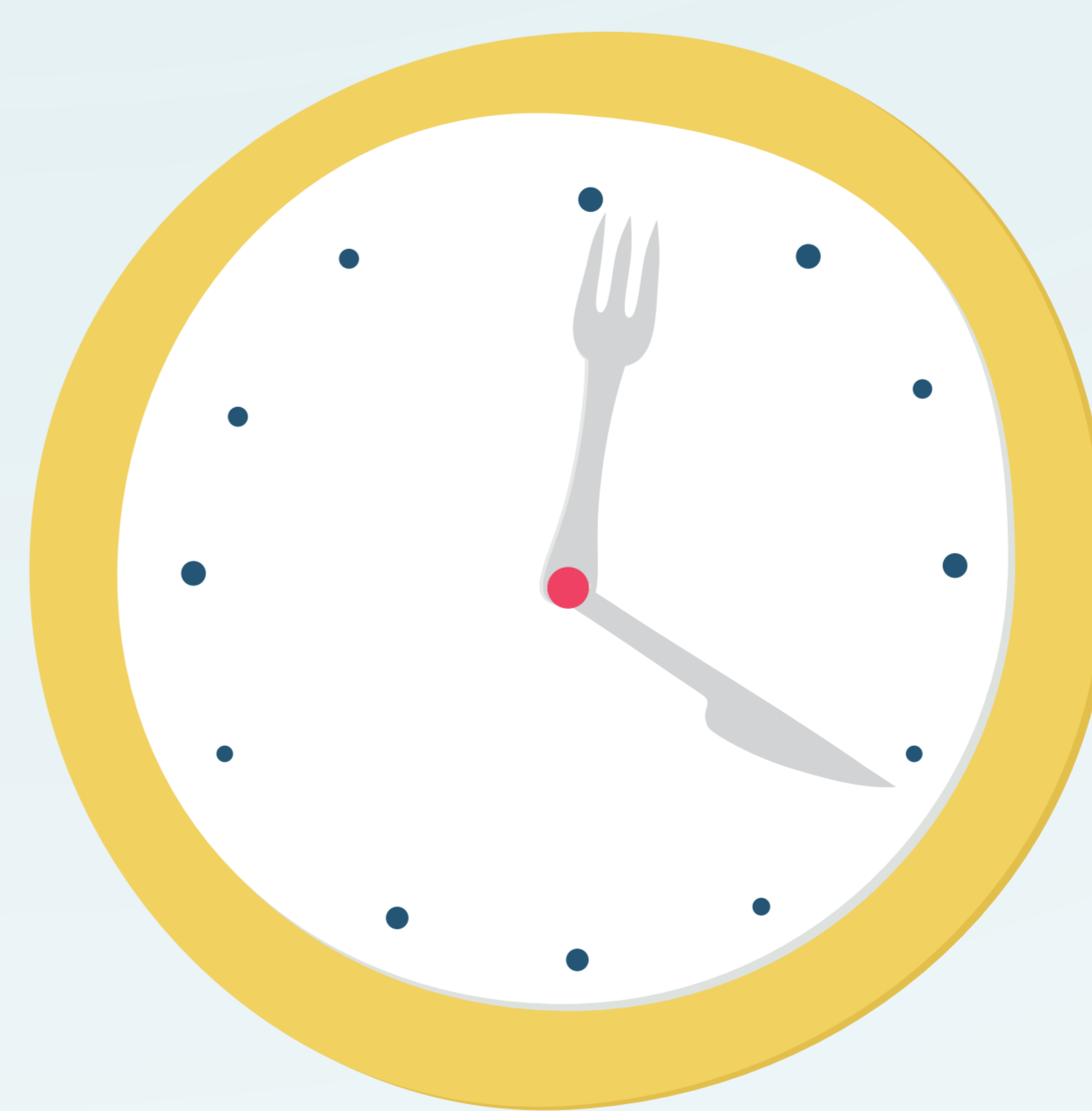
BRÓCOLOS

ajuda a produzir enzimas que anulam a ação de substâncias cancerígenas.

9

COMA QUANDO TEM FOME

Uma ideia radical, mas que ajuda à rotina. Coma quando tiver fome e pare quando estiver satisfeito.



10

COMECE UM NOVO HOBBY

São essenciais para equilibrar a nossa vida profissional com a vida pessoal.



DANÇAR

JARDINAGEM

MÚSICA

UM NOVO IDIOMA

FELIZ VIDA NOVA!