

A hand holding a silver stethoscope is shown on the left side of the image. The background features several overlapping, semi-transparent white circles of varying sizes, creating a ripple effect. The text is centered in a bold, teal font.

Vamos ser mais saudáveis em 2020?





OMS News:

1 Cerca de 5 bilhões de pessoas no mundo inteiro podem sofrer doenças associadas ao **uso de gordura trans industrial**, chegando a matar **500 000 pessoas por ano**.

2 **80% não praticam atividades físicas suficientes!**

3 **Diabetes, hipertensão, cancro...**A incidência destas e outras enfermidades crónicas são responsáveis por **70% de todas as mortes do mundo**. São **41 milhões de vítimas**.

4 Os **distúrbios do sono** constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e qualidade de vida de cerca de **45% da população mundial**.

5 O **tabaco mata cerca de 8 milhões de pessoas por ano!** OMS alerta que fumo passivo mata mais de 60 mil crianças com menos de cinco anos.



**Não sabe como
mudar os seus
hábitos?**

Nós ajudamos!

Dicas para uma Vida Mais Saudável



Alimente-se bem!

Alimente-se bem!

Planeie a sua alimentação! Coma mais frutas e legumes e retire os açúcares da sua vida. Se não gosta incorpore em batidos ou sopas.



Anda a dormir?

Anda a dormir?

Dormir entre 7h a 9h é essencial para ter um melhor rendimento físico e intelectual. Arranje tempo para dormir, por si, pela sua saúde!



Mexa-se pela sua saúde!

Mexa-se pela sua saúde!

Comece a usar escadas em vez de elevadores, caminhe mais, levante-se mais vezes. Estabeleça objetivos possíveis de alcançar e planeie sessões de exercício físico.



Sem stress na sua vida!

Sem stress na sua vida!

Faça exercício, pausas frequentes no dia a dia, ouça música, saia, conviva, medite. Arranje uma estratégia adaptada a si e viva um 2020 mais feliz e leve!

Dicas para uma Vida Mais Saudável



Socialize mais!

Socialize mais com a família e amigos:

Mesmo quando o programa é em casa convide-os a juntarem-se a si para atividades divertidas que só pode fazer em grupo.



Muito ar livre, fresco e puro!

Muito ar livre, fresco e puro!

A boa respiração é re-energizante, acalma os nervos, estimula o apetite e facilita a digestão, conduz a um sono profundo, deixa a mente mais lúcida, a pele fica com mais coloração e saudável, melhora a circulação do sangue e elimina toxinas do corpo.

Janeiro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---|---|--|---|
| <p>Já organizou o seu tempo?</p> <ul style="list-style-type: none">• Defina a sua agenda• Desconstrua os seus objetivos | <p>Já incluiu fruta ou legumes?</p> <ul style="list-style-type: none">• Na sua forma natural• Batidos• Sopas• Gelado de fruta | <p>Hoje é dia de incluir atividade física!</p> <ul style="list-style-type: none">• Caminhe• Faça reuniões de pé• Atenda telemóvel de pé | <p>Tem dormido bem?</p> <ul style="list-style-type: none">• Deite-se sempre no mesmo horário• Não leia antes de ir para a cama• Não veja Tv para adormecer |

| Sexta | Sábado | Domingo |
|--|--|---|
| <p>Atenção ao stress!</p> <ul style="list-style-type: none">• Encontre lugar calmo;• Inspire e expir devagar• Coloque uns phones e desfrute da música | <p>Já socializou com família e amigos?</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogue às cartas• Jogue pictionary• Outro jogo lúdico | <p>Entre em sintonia com a natureza!</p> <ul style="list-style-type: none">• Procure um jardim perto de si• Dê umas caminhada a ouvir música• envolva-se no som ambiente |

Janeiro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|--|--|---|---|
| <p>Comece a semana por organiza-la e será mais rentável!</p> <ul style="list-style-type: none">• Skipping alto 20x• Agachamento 15x• Flexões 15x• Tesouras 20x• Prancha 30seg | <p>Não se esqueça que a hidratação é muito importante!</p> <ul style="list-style-type: none">• Beba 1,5L de água• Pode optar por água aromatizada• Junte folhas de hortelã• Junte casca de limão | <p>Mais um dia para incluir exercício físico estruturado.</p> <ul style="list-style-type: none">• Skipping Baixo 20x• Agachamento 20x• Prancha 1 min• 5 burpees | <p>Como está a qualidade do seu sono?</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprenda a relaxar antes de dormir.• Medite durante 5min.• Coloque phones com música calma• Procure um lugar sossegado e calmo• Respire fundo |

| Sexta | Sábado | Domingo |
|---|--|--|
| <p><u>Relaxe os músculos!</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Aposte em alongamentos leves• Automassagem com bolas de ténis | <p>E que tal aproveitar o sol?</p> <ul style="list-style-type: none">• Opte por caminhar na rua• Pele escura apanhar sol pelo menos 10 min por dia• Peles mais clara 20 min por dia | <p>Aprenda a gostar de si!</p> <ul style="list-style-type: none">• Guarde tempo para si• Marque cabeleireiro 1x por mês• Opte por um banho com sais durante 15 min sem preocupações |

Dê continuidade...não se esqueça que o mais importante é planejar e desconstruir! Comece com pequenas mudanças.



Ser Saúdavel é uma escolha, faça a sua!

