

## Estã nas suas mÃŁos ficar mais saudãvel!

Estã nas suas mÃŁos ficar mais saudãvel! Jã pensou em como as alteraões do nosso dia-a-dia podem ter um impacto negativo na nossa qualidade de vida? Jã pensou que sã as pequenas mudanças de hãbitos que fazem a grande diferença? Aqui ficam alguns conselhos para uma vida mais saudãvel: -Fuja da rotina!

Estudos cientificos tã vindo a comprovar que o cãrebro ã diferente do corpo: se tiver uma vida sedentã acaba por ficar burro. Nã ã preciso fazer desportos radicais ou tornar-se nãmada, bastam simples gestos: mudar de estaçã de rãdio, comprar um jornal diferente, variar os caminhos que faz para o emprego, experimentar um prato diferente, mudar a disposiçã dos mœveis, fazer novos amigos. -Fuja dos elevadores!

Jã sabe que o exercicio fãico ã bom para a saude. ã fundamental ajudar o corpo a eliminar gorduras e a ausecncia de actividade fãica pode estar na origem de muitas doenças. Bastam duas semanas de inactividade para aumentar o risco de doença. Se nã tem tempo para caminhadas ou ginãcio, substitua o elevador pelas escadas. -Repense os seus hãbitos alimentares!

Nã somos o que comemos. Como quase tudo, a comida ã uma questã cultural. Melhorar hãbitos enraizados ã difãcil porque esbarra com hãbitos enraizados. Pode obrigar-se a si prãprio a comprar novos alimentos e atã eventualmente a mudar o local onde se constuma abastecer.ã -Livre-se de um mau hãbito!

Seja roer as unhas, beber demasiado cafã, fumar. Conquiste autodisciplina. Conquistar objectivos e levar a cabo pequenas mudanças a que nos propomos torna-nos mais fortes.

## Sobre o Autor

Administradora do site [www.gatosecompanhia.com](http://www.gatosecompanhia.com)

Source: <http://www.artigopt.com>