

10 regras essenciais para uma vida saudável

10 regras de Ouro para uma vida saudável Tire o melhor partido possível do seu corpo! 1 - Tenha um estilo de vida regular. Qualquer pessoa que queira viver bem deve tentar levar uma vida equilibrada. A preocupação e a ansiedade submetem o corpo ao stress, tal como o tabaco e o álcool em excesso. Hábitos irregulares de alimentação - saltar refeições, comer muito numa refeição e nada na seguinte - não ajudam o ajustamento do corpo às exigências de uma vida activa. Normal 0

21 false false false PT X-NONE X-NONE MicrosoftInternetExplorer4

Se seguirmos regras de equilíbrio e de harmonia, conseguiremos tirar o melhor partido do nosso corpo.

Sinónimo de harmonia é quando o corpo e a mente estão em sintonia. Se houver grande diferença entre um e o outro, então a parte desleixada irá tentar compensar a que estiver em cima, causando ansiedade ou doença. 2 - Faça exercício regularmente e tente seguir uma boa dieta. Esta atitude conduz a uma melhor saúde e bem estar geral. Normal 0

false false false PT X-NONE X-NONE MicrosoftInternetExplorer4

3 - Mastigue a comida lentamente. Isso ajuda a estimular a digestão. 4 - Tenha a certeza de que

bebe bastantes líquidos. Se transpira bastante quando pratica exercício, ingira um litro de água ou outro líquido durante as duas horas ou três que precedem a actividade. 5 - Ao longo do dia, distribua a quantidade de comida por três refeições completas e duas ou mais pequenas.

6 - Tome sempre atenção à quantidade de gorduras que ingere. 7 - Não se pese todos os dias. O peso corporal varia sempre de dia para dia. Não faz sentido passar fome

por ter aumentado um pouco de peso de um dia para o outro. Por vezes, essa atitude provoca síndrome negativo: comer em excesso ou passar fome. Este aviso é particularmente importante para as mulheres que tendem a aumentar de peso antes da

menstruação devido à retenção de água. 8 - Varie na sua dieta. Os alimentos e a maneira como são cozinhados nunca devem ser monotónos. O cérebro tem uma função importante na estimulação do apetite. Para tirar o máximo proveito dos alimentos, devemos considerá-los atractivos. 9 - Dê preferência na sua dieta a alimentos completos - massa, pão integral, peixe, feijão, fruta, legumes e suplementos alimentares de confiança que podem adquirir na [CorposFlex](#) que possui indicativos e descrição completa dos suplementos que pretender. 10 - Tome um comprimido multivitamínico como o Scitec | Daily One diariamente, e principalmente durante as fases de maior actividade.

Sobre o Autor

CorposFlex

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