



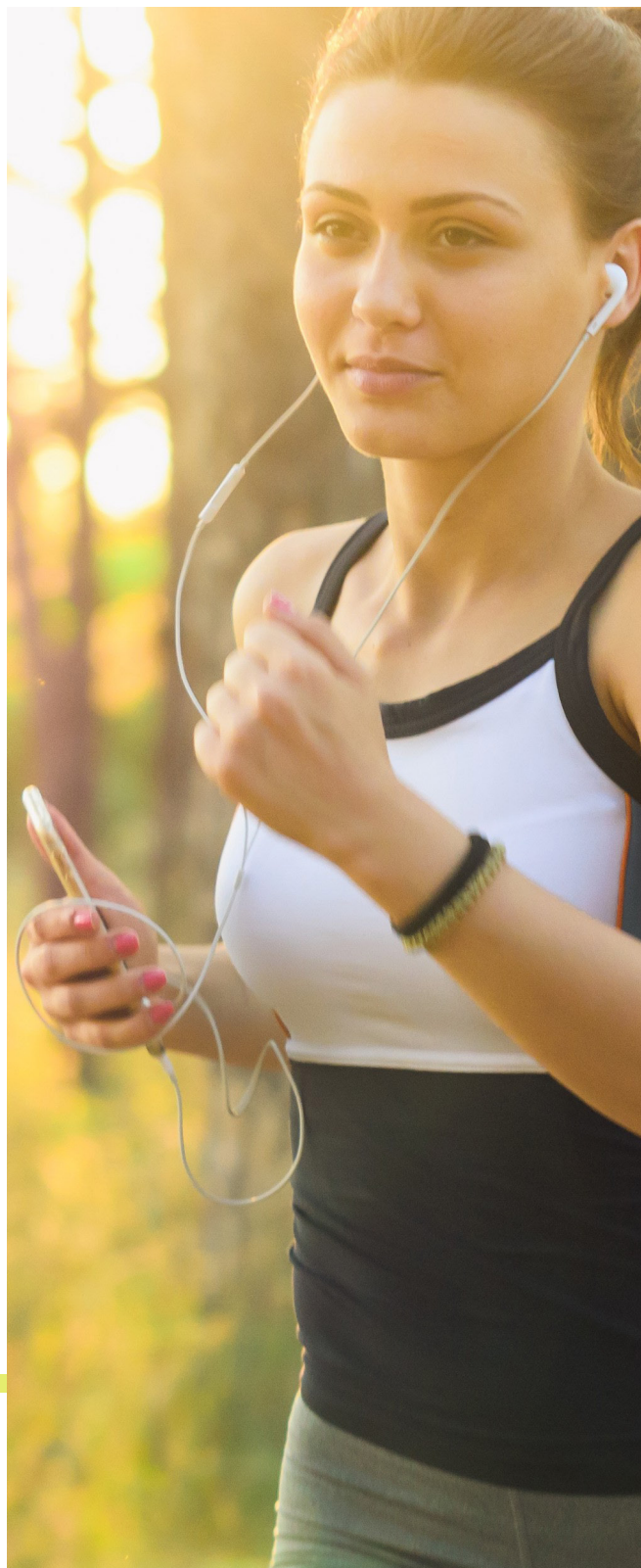
10 HÁBITOS
SIMPLES PARA
UMA VIDA MAIS
saúdável

 Dr. José Julio
K. Guimarães
Cirurgia Plástica

1 PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Apesar de ser uma dica comum, ela é extremamente importante e não pode ficar de fora. Praticar exercícios físicos não é só importante para o corpo, mas sim para toda a sua saúde. Os exercícios contribuem de diversas formas, o que inclui melhorar a disposição, reduzir o estresse e ainda melhorar as noites de sono, que são questões indispensáveis para manter a jovialidade, a boa aparência e o bom humor.

O mais indicado é que você busque atividades que goste, para não tornar isso uma obrigação. Existe uma série de opções, como esportes, caminhada e/ou corrida, pilates, yoga, natação, musculação, luta, dança, entre muitos outros.



2 TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Controlar a alimentação é importante sempre. O nosso corpo precisa de energia e, para isso, é importante deixá-lo abastecido e bem nutrido para ter a disposição necessária para cumprir todas as atividades do dia.

Opte por refeições saudáveis e balanceadas. O mais importante é optar por refeições naturais e com menos carboidratos. Confira algumas dicas importantes:

- Valorize a sua alimentação, então, planeje-se para que a hora de comer seja um momento prazeroso;
- Evite excessos e aposte no equilíbrio, variedade e moderação;
- Dê preferência para os alimentos naturais;
- Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Reduza o sal, açúcar, carboidratos, gorduras e óleos;
- Evite alimentos processados e industrializados, como salgadinhos e refrigerantes.



3 HIDRATE-SE

Beba água. A água garante o bom funcionamento dos rins e intestino, previne cãibras e garante que todo o seu corpo receba os nutrientes necessários para se manter disposto. Tente ingerir, pelo menos, 2 litros de água por dia.



4 EXERCITE O CÉREBRO

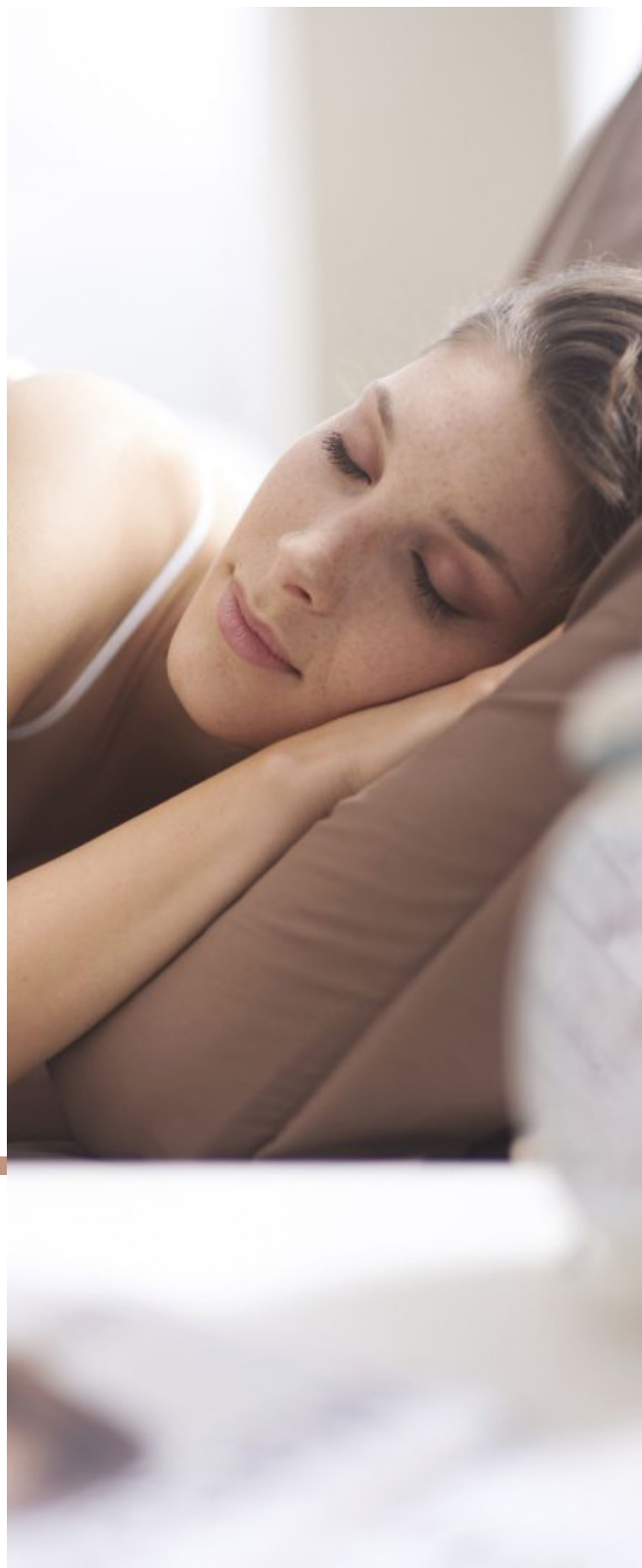
Reserve um tempo para ler. Se o corpo necessita de exercícios constantes, a mente não é diferente. Uma boa forma de manter a sua mente ativa é ler frequentemente.

Além disso, tente organizar sua vida pessoal e profissional. Coloque em prática algumas iniciativas do tipo: não centralizar todas as decisões em você; organizar seu tempo priorizando atividades; colocar as finanças em ordem.



5 TENHA UM SONO DE QUALIDADE

Apesar de o nosso corpo ser capaz de fazer muitas coisas, ele não é uma máquina. Por isso, ele precisa de descanso. Portanto, respeite as necessidades do seu corpo. Durma. Tente desligar o celular antes de dormir, para garantir que o seu sono não seja interrompido. Além disso, evite ingerir alimentos estimulantes, como cafeína e chocolates, antes de dormir.



6 CUIDE DA SAÚDE MENTAL

Assim como a saúde física, a saúde mental é extremamente importante para que as pessoas consigam manter uma vida feliz. Existem diversas formas de cuidar dessa área da vida, como reservando um tempo para fazer o que gosta, se rodeie por pessoas que ama, aposte em terapias convencionais ou alternativas, como ir ao psicólogo, yoga e meditação. Pense sempre em você.



7 PARE DE FUMAR

O cigarro, além de causar inúmeros problemas e doenças ao seu organismo, prejudica todas as pessoas que estão próximas a você. Dê valor para a sua vida e para a de outras pessoas: elimine esse hábito de sua vida.



8 RESPIRE BEM

Respirar bem é tudo. Esse hábito trabalha a insônia, os desgastes mentais, equilibra, aumenta o bem estar e a qualidade de vida de forma geral. Respire!

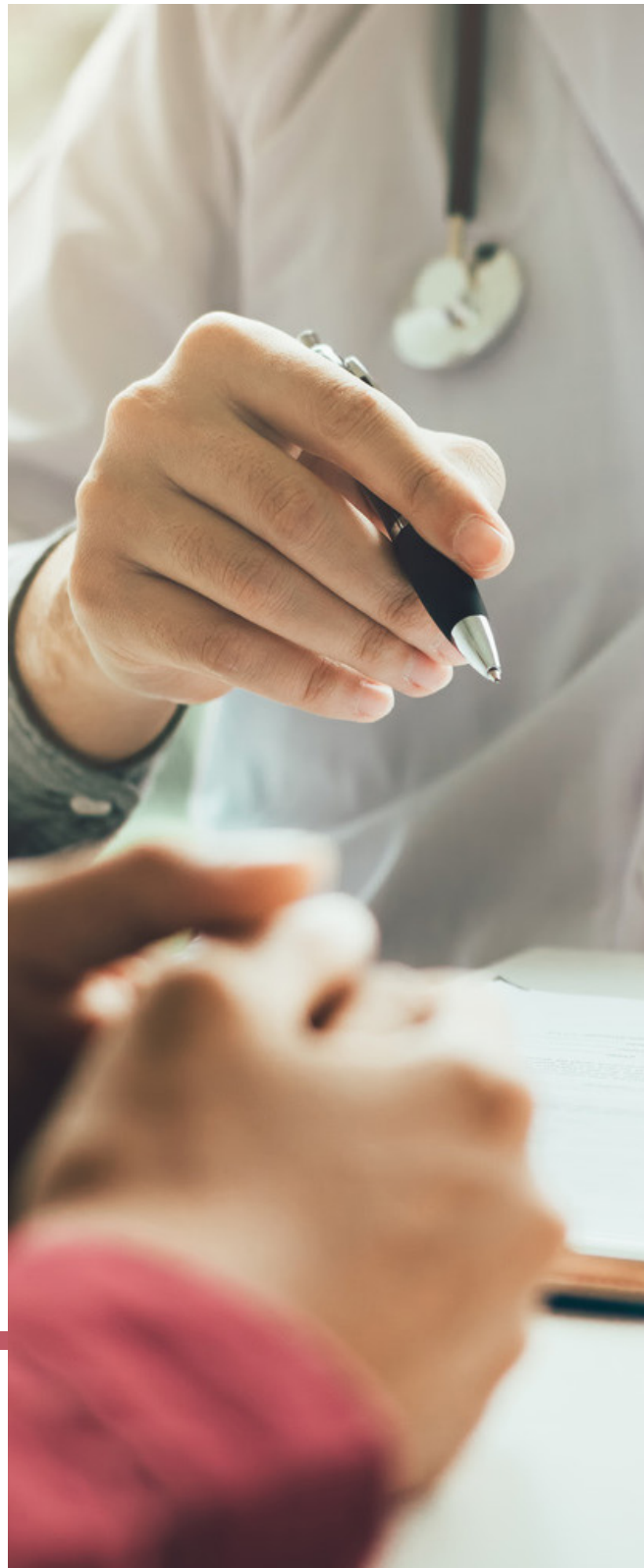
Algumas técnicas podem auxiliar nesse processo de respiração com qualidade, como a prática da meditação. Essa também é uma forma de relaxamento muito eficaz. A ideia aqui é parar, respirar e concentrar-se. E isso pode ser feito em qualquer lugar, basta reservar um tempinho do dia para desacelerar.



FAÇA CONSULTAS DE ROTINA. PREVINA-SE CONTRA DOENÇAS

É importante realizar consultas e exames de rotina todos os anos. Para a mulher, é essencial fazer a mamografia, considerando o alto índice de câncer de mama e a sua facilidade de tratamento se for descoberto logo em seu estágio inicial.

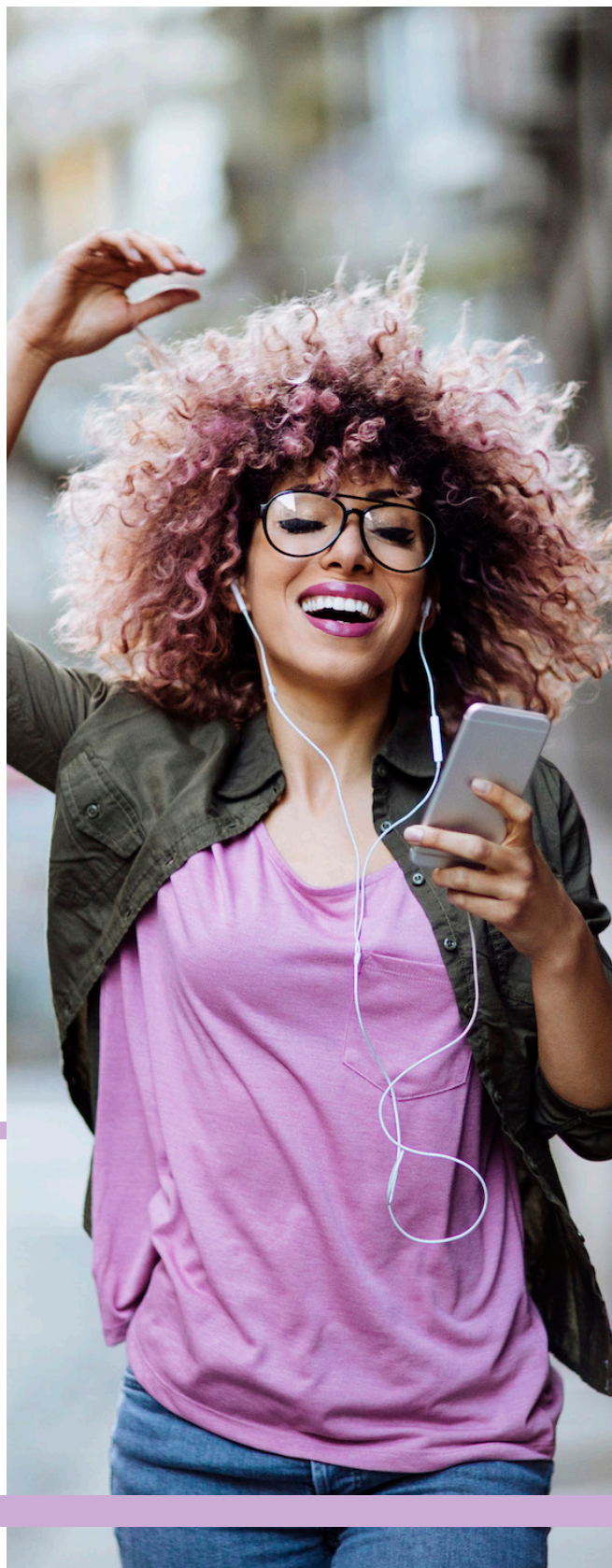
Já o homem precisa policiar-se, conforme a idade, em realizar o exame de próstata que apresenta as mesmas características do anterior: é facilmente tratável quando descoberto no começo. Faça também exames de sangue para verificar como está a sua saúde de forma mais geral.



10

SEPARE UM TEMPO PARA VOCÊ

Para manter um bom estilo de vida, é muito importante reservar um tempo só para você. Para fazer isso, existem diversas ferramentas à sua disposição, que vai desde a simples contemplação até ouvir um pouco de música. Você não precisa fazer isso por muito tempo, menos de 15 minutos por dia é o suficiente para que você se sinta melhor.





SOBRE O DOUTOR

José Julio K. Guimarães é formado em medicina pela Universidade Federal de Pelotas-RS.

Realizou parte de sua formação no Departamento de Cirurgia do Hospital Academisch Ziekenhuis Utrecht, na Holanda.

É especialista em Cirurgia Geral pelo Hospital São Vicente de Paulo (Passo Fundo –RS) e Pós-graduado em Cirurgia Plástica pelo Hospital da Lagoa no Rio de Janeiro. Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Participa ativamente de jornadas e congressos de Cirurgia Plástica, sempre buscando atualizar-se com relação a sua especialidade.

Siga nas Redes Sociais:

 /drjosejulio

 @drjosejulioguimaraes

Acesse o site:

 www.josejulio.com.br