

Guia de Hábitos Saudáveis

1. Beba bastante água todos os dias.
2. Caminhe pelo menos 30 minutos diariamente.
3. Evite o consumo excessivo de açúcar.
4. Durma entre 7 a 8 horas por noite.
5. Pratique meditação por 10 minutos.
6. Mantenha uma alimentação equilibrada com frutas, legumes e verduras.
7. Faça alongamentos ao acordar e antes de dormir.
8. Reduza o consumo de bebidas alcoólicas.
9. Evite o tabagismo e ambientes com fumaça.
10. Reserve um tempo para lazer e hobbies.
11. Cultive relacionamentos saudáveis com familiares e amigos.
12. Descanse a mente desconectando-se de telas por alguns minutos a cada hora.
13. Pratique exercícios físicos regularmente (musculação, natação, dança etc.).
14. Anote seus objetivos e metas pessoais.
15. Faça pausas curtas durante o trabalho para movimentar o corpo.
16. Inclua fontes de proteínas magras em sua dieta.
17. Evite refeições muito tarde da noite.
18. Exponha-se ao sol de forma moderada para obter vitamina D.
19. Mantenha uma boa postura corporal.
20. Leia livros ou artigos que estimulem seu desenvolvimento pessoal.
21. Pratique gratidão diariamente.
22. Faça exames médicos de rotina.
23. Mantenha uma rotina organizada para reduzir o estresse.
24. Evite comparações excessivas nas redes sociais.
25. Escute músicas que tragam bem-estar.
26. Durma e acorde em horários regulares.
27. Controle a respiração em momentos de ansiedade.
28. Passe tempo em contato com a natureza.
29. Tenha momentos de silêncio e reflexão.
30. Aprenda algo novo regularmente.