



Sua Jornada de Bem-Estar Começa Aqui!

Bem-vindos! Preparem-se para uma jornada transformadora de saúde e bem-estar, onde exploraremos hábitos saudáveis que farão a diferença na sua vida.

M por Mayara Corassa

Aproveite ao Máximo sua Energia Diária

Hidratação

Beba bastante água ao longo do dia para manter o corpo funcionando a todo vapor.

Alimentação Consciente

Opte por refeições nutritivas e balanceadas para ter energia duradoura.

Dicas para se Manter Hidratado e Nutrido

1

Beba água com limão

Uma forma refrescante e saborosa de se manter hidratado.

2

Consuma frutas e vegetais ricos em água

Melancia, pepino e abacaxi são ótimas opções!

3

Evite bebidas açucaradas

Elas desidratam e prejudicam a saúde.





5 Exercícios Básicos para Iniciantes



Agachamento

Fortalece pernas e glúteos.



Afundo

Trabalha pernas e equilíbrio.



Prancha

Fortalece o core.



Flexão

Exercício completo para peitoral, ombros e tríceps.



Mindfulness e Exercícios de Respiração

1

Concentre-se no Presente

Observe seus pensamentos e sentimentos sem julgamento.

2

Exercícios de Respiração

Inspire profundamente e expire lentamente, relaxando o corpo.

3

Pratique a Gratidão

Agradeça pelas coisas boas da sua vida.

Motivação para Começar e Manter a Rotina

1

Defina Metas Realistas

Comece pequeno e celebre seus progressos.

2

Encontre um Parceiro

Exercite-se com um amigo para se motivar.

3

Varie a Rotina

Experimente novas atividades para manter o interesse.

4

Recompense-se

Celebre suas conquistas para se manter motivado.

*You
got
ot
this*

Alimentação Saudável: Passo a Passo

1

Planejamento

Faça um plano alimentar com antecedência.

2

Cozinhe em Casa

Controle os ingredientes e prepare refeições saudáveis.

3

Hidratação

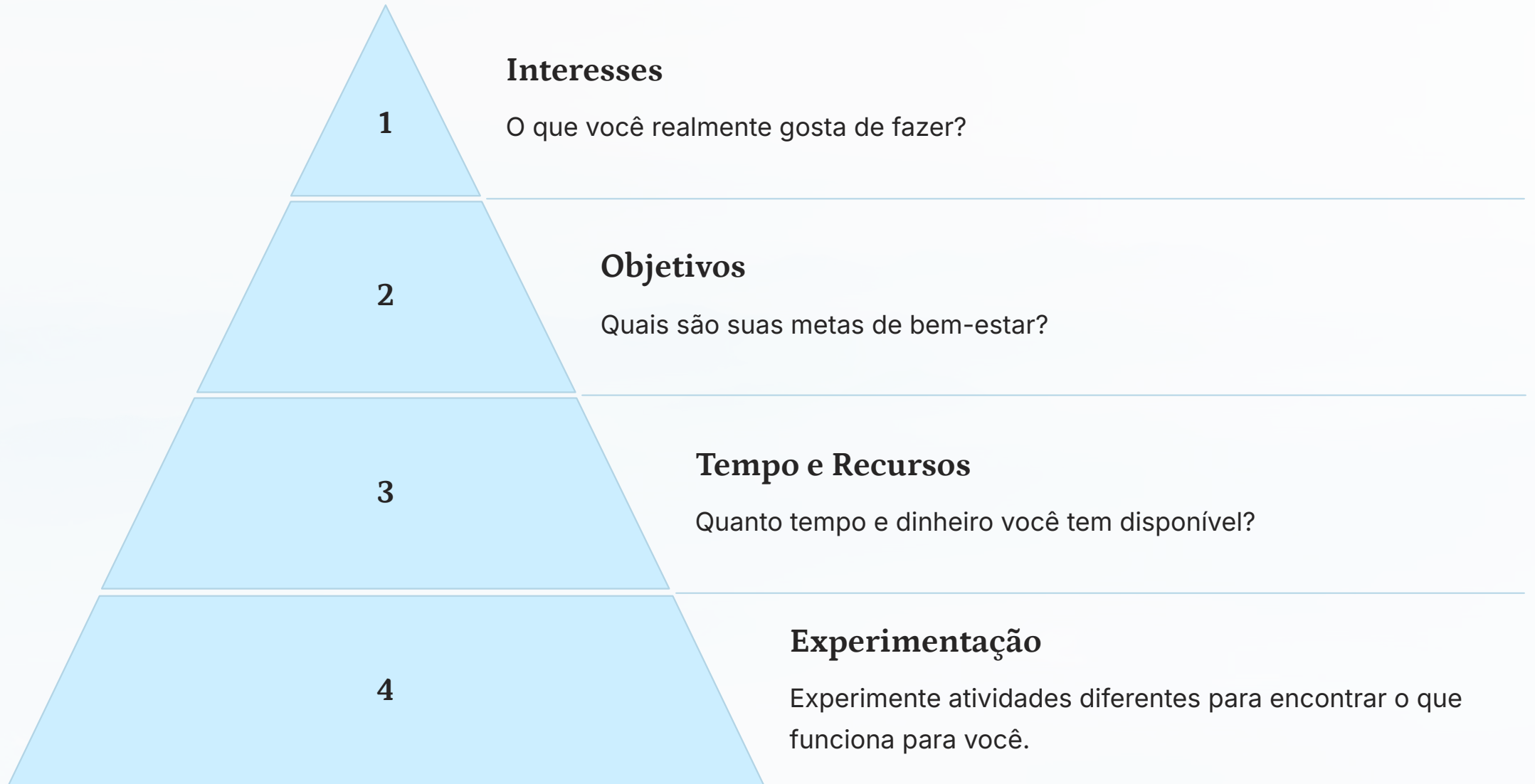
Beba bastante água durante o dia.

4

Variedade

Incorpore alimentos de todos os grupos alimentares.

Como Identificar as Melhores Atividades Para Você





Superando os Desafios da Vida Moderna

1

Estresse

Pratique técnicas de relaxamento para lidar com o estresse.

2

Falta de Tempo

Incorpore o exercício em sua rotina diária.

3

Falta de Motivação

Encontre um parceiro de treino ou um grupo de apoio.



Transformação do Corpo e da Mente

Esta jornada de saúde e bem-estar é um processo contínuo. Comece hoje e celebre cada conquista! Mantenha-se motivado e continue buscando conhecimento e recursos para ter uma vida mais saudável e feliz!