

# Título

## Bem estar pessoal

Vivemos em um mundo de constantes mudanças, nosso dia a dia é corrido e estressante: trabalhamos, estudamos, viajamos, pagamos nossas contas, cuidamos dos nossos familiares, a verdade absoluta é que não temos tempo para descansar como deveríamos, curtir o dia a dia desfrutar da natureza que o criador nos deixou como herança, ou até mesmo se alimentar adequadamente e exercitar o corpo para ter uma vida não tão sedentária. Realmente é difícil cuidar do nosso corpo da maneira certa e assim termos uma vida mais feliz e saudável, nem todos nós temos o tempo necessário e o recurso financeiro para assim viver uma vida plena de satisfação e de acordo com os bons princípios de saúde que nosso criador nos deixou para seguirmos. Hoje até mesmo para se tornar um café da manhã tranquilo e saudável é difícil, primeiro porque se torna caro um café ideal e saudável, segundo porque nem todo mundo tem condições financeiras para tal luxo. O que resta para a maioria é tomar um cafezinho preto ou com leite e um pão com manteiga, costume esse exercido por muitos dos brasileiros trabalhadores e dignos, sabemos da necessidade da mudança de hábito, para então ter uma melhora em nosso corpo, física, mental e espiritual. Está comprovado cientificamente que ar puro, exercício físico e uma alimentação saudável prolongam o nosso tempo de vida. E claro devemos ter um período de descanso compatível com nossa carga de trabalho e esforço mental e físico, portanto todos temos que ter uma mudança de atitude para assim podermos ter um bem estar pessoal e absoluto.

Assinado: Valter oliveira - Redator Free lance

