



OS 7 FUNDAMENTOS DA SAÚDE





1. PROSPERIDADE NUTRICIONAL

- Esteja atento à densidade nutricional dos alimentos. Prefira os alimentos que contém muitos nutrientes por caloria, por exemplo, vegetais de folhas verdes escuras e crucíferos como brócolis e couve, apresentam mais riqueza de nutrientes do que a alface; assim como a abobrinha ou o feijão tem muito mais nutrientes do que arroz, milho e trigo. Evite cereais, que apresentam diversos inconvenientes e carboidratos processados, desprovidos de nutrientes.
- Entenda quais são as melhores gorduras naturais e inclua-as na sua dieta. As gorduras são melhores fontes de energia do que os carboidratos, necessárias para o bom funcionamento do cérebro e para o equilíbrio de hormônios para o metabolismo energético. As melhores fontes vegetais são o óleo de coco, azeite de oliva e a gordura natural encontrada em frutas como o abacate e o açaí, oleaginosas como castanhas, nozes, amêndoas, e sementes, como de girassol e abóbora. As melhores fontes animais são a manteiga, a ghee e a gordura presente nos alimentos, como peixes selvagens e ovos.
- Mantenha-se hidratado. A água é absolutamente vital, coloque um alarme para tocar de duas em duas horas e tome um copo de água pura. Leia nosso e-book "Ritual Matinal Extraordinário" que contém dicas preciosas para uma ótima hidratação.



2. ATIVIDADE FÍSICA

- Se você ainda não pratica exercícios, comece escolhendo atividades que sinta prazer, como dançar ou andar em locais de natureza. Desse modo seu corpo vai associar atividade física ao prazer. Se você começa com modalidades que não tem afinidade, as chances de não ter sucesso serão grandes.
- Pratique exercícios com intensidade por curtos períodos, ao invés de esforço moderado e longa duração. Por exemplo, correr de modo intenso por 30 segundos, descansando 30 segundos, e repetindo isso por 5 ou 10 minutos vai gastar pouquíssimo tempo e trazer muito mais benefícios do que uma corrida moderada de 30 minutos. O exercício produz hormônios de saúde e bem estar, e em pouco tempo você não sentirá o exercício como uma obrigação ou tarefa, mas como uma atividade prazerosa e recompensadora, seu corpo irá "pedir" .
- Lembre-se de se levantar, espreguiçar e se movimentar um pouco a cada 30 minutos quando estiver trabalhando sentado. Já está comprovado: ficar sentado por longas horas traz riscos consideráveis à saúde. Você pode também trabalhar um período em pé e outro sentado.



3. REPOUSO

- Crie um ambiente o mais escuro possível e arejado, com boa circulação de ar. Bloqueie qualquer fonte de luminosidade com fita isolante, por menor que seja, mesmo pequenos leds como de relógios ou ar condicionado podem incomodar seu sono.
- Evite ambientes muito iluminados e o estímulo luminoso de celulares, notebooks, etc. por pelo menos duas horas antes de deitar. Também existem aplicativos para bloquear as frequências de luz azul do celular e do computador, se for utilizá-los de noite, mesmo neste caso, o ideal é parar pelo uma hora antes de se deitar.
- Atividades como ler um livro, escutar música relaxante, meditar, praticar yoga ou alongamentos e ter conversas suaves e pacíficas são maneiras de preparar seu corpo e sua mente para um bom repouso. O movimento dos olhos e do virar das páginas durante a leitura ajuda a acalmar a mente, de acordo com várias pesquisas.



4. ESTUDO (E MÚSICA)

- Busque aprender coisas novas, assuntos diferentes. Ao fazer isso, novas redes neurais são criadas e mantidas. Essas novas redes não só contribuem para aquele assunto em especial, mas contribuem para a saúde geral do cérebro e para a inteligência global. Ler antes de dormir (não no computador) contribui também para o relaxamento e a absorção do conteúdo.
- Escutar música relaxa o sistema nervoso, facilita a aprendizagem e beneficia a memória. Apenas relaxe, respire e escute a música. Para um efeito mais profundo na atividade cerebral busque músicas com a tecnologia binaural.
- Escolha um instrumento musical para tocar ou simplesmente aprenda a cantar músicas de que gosta. Ao fazer isso, você não apenas desenvolve capacidades motoras, exercita a inteligência, mas também desenvolve sua sensibilidade que acrescenta beleza à vida.



5. CONTATO COM A NATUREZA

- Logo ao acordar, antes de iniciar suas atividades do cotidiano reserve alguns minutos para estar em contato com o sol, se possível em ambiente natural ou ao ar livre. Caso não seja possível, faça isso assim que puder. Você receberá os benefícios de sinalizar ao seu corpo a ativação de hormônios como o cortisol e neurotransmissores como a dopamina e serotonina. Reserve também por volta de 15 minutos da hora do almoço para receber a luz solar, sem protetor, já que é principalmente através dos raios ultravioleta do sol entre as 11:00 e 14:00 que ocorre a maior produção de vitamina D.
- Realize periodicamente atividades em que você entre em contato com a terra, como caminhadas ao ar livre, em parques ou trilhas, e jardinagem. Através disso você entra em contato com micro-organismos benéficos, melhora sua imunidade e equilibra seu cérebro e sistema nervoso.
- Aterramento (grounding). Caminhe descalço na terra. A troca de elétrons é muito benéfica e estudos científicos já demonstraram seu poder antioxidante e anti-inflamatório, além de melhoras no humor e na qualidade do sono. Simplesmente retire seus calçados e coloque seus pés na terra (ou areia da praia) por alguns minutos.



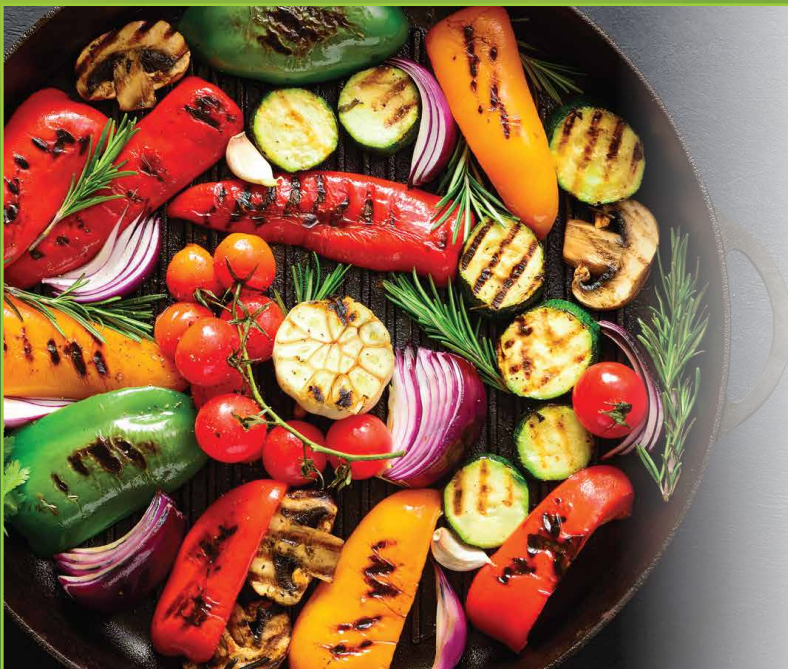
6. SILÊNCIO

- Preste atenção na sua respiração. A respiração afeta diretamente o funcionamento cerebral e nossos estados emocionais. Ao respirar de forma consciente, você naturalmente respira mais fundo e mais calmamente, oxigenando melhor o organismo e acalmando a mente.
- Escute músicas suaves e relaxantes, sem letra e foque-se apenas nos detalhes sonoros, nas sensações, isto irá naturalmente diminuir a frequência dos seus pensamentos e ajudar você a entrar num estado de silêncio. Contemplar a beleza de uma paisagem, como um belo pôr-do-sol tem efeito parecido.
- Ao acordar, aproveite o estado relaxado, semi-alerta e sente-se em silêncio por alguns instantes. Sem o estresse do trabalho e dos possíveis contratempos que ocorrem durante o dia, você poderá acessar o silêncio mais facilmente. Essa prática é muito recompensadora e está incluída, juntamente com diversas outras informações importantes, no e-book "Ritual Matinal Extraordinário".



7. AFETO

- Expresse apreciação e agradecimento aos elementos presentes em sua vida. Um exercício simples para isso é: Ao fim do dia, reserve alguns momentos e liste coisas pelas quais você tem afeição ou que merecem agradecimento. Se você tiver dificuldades, não hesite em listar coisas simples e básicas como por exemplo a eletricidade presente em sua casa, que te faz ter acesso à água quente, luz e a esse material que você está lendo agora, agradeça o local que você habita, seu carro, uma amizade, um animal de estimação – qualquer coisa. Conforme avança no exercício, você encontrará cada vez mais elementos para agradecer,
- Cultive as amizades. Retome o contato com amigos que estão afastados, busque se concentrar nas afinidades e elementos comuns e não nas diferenças ou discordâncias.
- Sorria. Não economize sorrisos, ao sorrir você ativa o sistema nervoso parassimpático e libera endorfinas, além disso, o sorriso é o elemento que mais facilmente conecta as pessoas.



PROSPERIDADE NUTRICIONAL

- ✓ Minimizar alimentos processados e refinados em seu carrinho de compras.
- ✓ Evitar cereais (grãos de amido) e preferir alimentos que contêm muitos nutrientes por caloria, como vegetais de folhas verdes escuras.
- ✓ Incluir gorduras naturais na sua dieta como óleo de coco, azeite de oliva, abacate e manteiga.

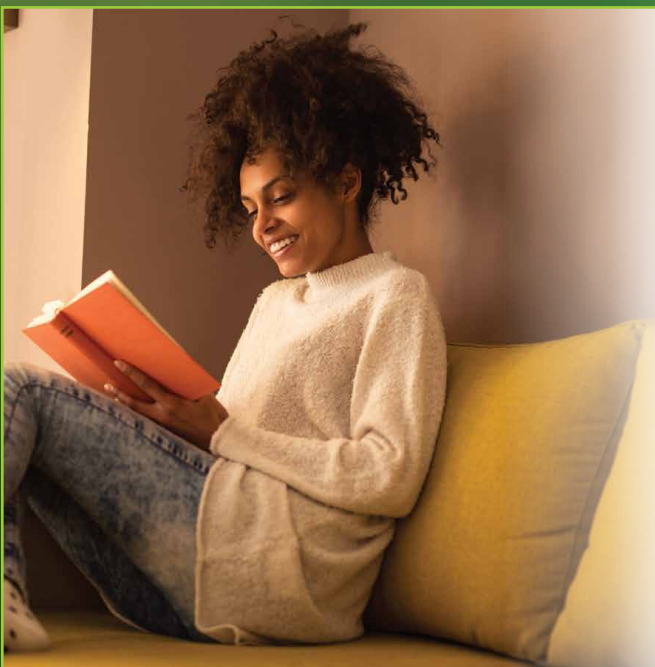
ATIVIDADE FÍSICA

- ✓ Comece escolhendo atividades que sinta prazer, como dançar ou caminhar.
- ✓ Pratique exercícios com intensidade por curtos períodos, ao invés de atividades de esforço moderado e longa duração.
- ✓ Quando estiver trabalhando sentado, lembre-se de se levantar, espreguiçar e se movimentar a cada 30 minutos.



REPOUSO

- ✓ Crie um ambiente o mais escuro possível e arejado, com boa circulação de ar.
- ✓ Bloqueie qualquer fonte de luminosidade com fita isolante.
- ✓ Evite ambientes muito iluminados e o estímulo luminoso de celulares, notebooks, etc. por pelo menos duas horas antes de deitar.
- ✓ Instale aplicativos para bloquear as frequências de luz azul do celular e do computador.
- ✓ Ler um livro, escutar música relaxante, meditar e praticar yoga são maneiras de preparar seu corpo e sua mente para um bom repouso.





ESTUDO (E MÚSICA)

- ✓ Busque aprender coisas novas e assuntos diferentes.
- ✓ Apenas relaxe, respire e escute a música com atenção aos detalhes. Este exercício é de grande estímulo ao cérebro.
- ✓ Escolha um instrumento musical para tocar ou aprenda a cantar músicas de que gosta.

CONTATO COM A NATUREZA

- ✓ Antes de iniciar as atividades do dia, reserve alguns minutos para se expor ao sol. Caso não seja possível, faça isso assim que puder.
- ✓ Realize periodicamente atividades em que você entre em contato com a terra, como caminhadas ao ar livre, em parques ou trilhas, e jardinagem.
- ✓ Retire seus calçados e coloque seus pés na terra (ou areia da praia), caminhando por alguns minutos.



SILÊNCIO

- ✓ Respire mais fundo e de forma consciente, assim você oxigena melhor o organismo e acalma a mente.
- ✓ Contemple a beleza de uma paisagem, como de um belo pôr-do-sol.
- ✓ Ao acordar, aproveite o estado relaxado, semi alerta e sente-se em silêncio por alguns instantes.

AFETO

- ✓ Expresse apreciação e agradecimento aos elementos presentes em sua vida.
- ✓ Ao fim do dia, reserve alguns momentos e liste coisas pelas quais você tem afeição e que merecem agradecimento.
- ✓ Concentre-se nas afinidades e elementos comuns e não nas diferenças ou discordâncias.

Sorria. Sorrir libera endorfinas e é o elemento que mais facilmente conecta as pessoas.





PROJETO
LONGEVIDADE