

8 DICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



8 DICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

Dieta rica em vegetais, frutas e fibras. Evitar alimentos processados, açúcares adicionados e gorduras saturadas. Beber bastante água (mais de 2.5L por dia).



ATIVIDADE FÍSICA:

Praticar exercícios físicos regularmente, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana.



SONO ADEQUADO:

Dormir entre 7 a 8 horas por noite, evitar uso de telas e estímulos visuais ao deitar.



REDUÇÃO DE ESTRESSE:

Buscar soluções e maneiras saudáveis de gerenciar o estresse, como meditação, yoga, exercícios de respiração ou atividades que te ajudem a relaxar a mente.



EVITAR HÁBITOS NOCIVOS:

Consumo excessivo de álcool, tabagismo de qualquer tipo, drogas e outras substâncias nocivas.



MANTER RELAÇÕES SOCIAIS:

Cultivar relacionamentos saudáveis e positivos, se conectar com amigos e familiares, participar de atividades em grupo.



CHECK-UPS REGULARES:

Realizar exames médicos e odontológicos de rotina e seguir as orientações para prevenção e tratamento das doenças.



HIGIENE ORAL ADEQUADA

Higiene oral completa e no mínimo 2 vezes por dia, e sempre com creme dental com flúor (mínimo 1.000 ppm de flúor).