



Novo Tempo Requer Novas Atitudes

Embora 2020 tenha sido desafiador, o novo ciclo que se inicia em 2021 pode ser uma oportunidade de tornar a sua vida mais saudável e feliz, mental e fisicamente.



Iniciando um NOVO ANO e com ele fazemos várias promessas, mas de fato só teremos mudanças se assumirmos atitudes simples, principalmente comportamentais. **É importante começar com objetivos realistas e mudanças de hábitos.** Para começar o ano novo bem, cheio de saúde e qualidade de vida, **é importante rever atitudes.** Confira algumas orientações que podem te ajudar a começar o período de forma saudável e com mais felicidade.





Exames em Dia!

Aproveita para deixar em dia seus exames: cuide da sua saúde. Comece agendando exames que ficaram pendentes ou consultas que não foram realizadas. Faça um check-up se possível.

Observando sempre todos os cuidados, para evitar aglomeração, procure lugares mais vazios, e horários e dias mais tranquilos. Use máscara e faça sempre a limpeza das mãos.





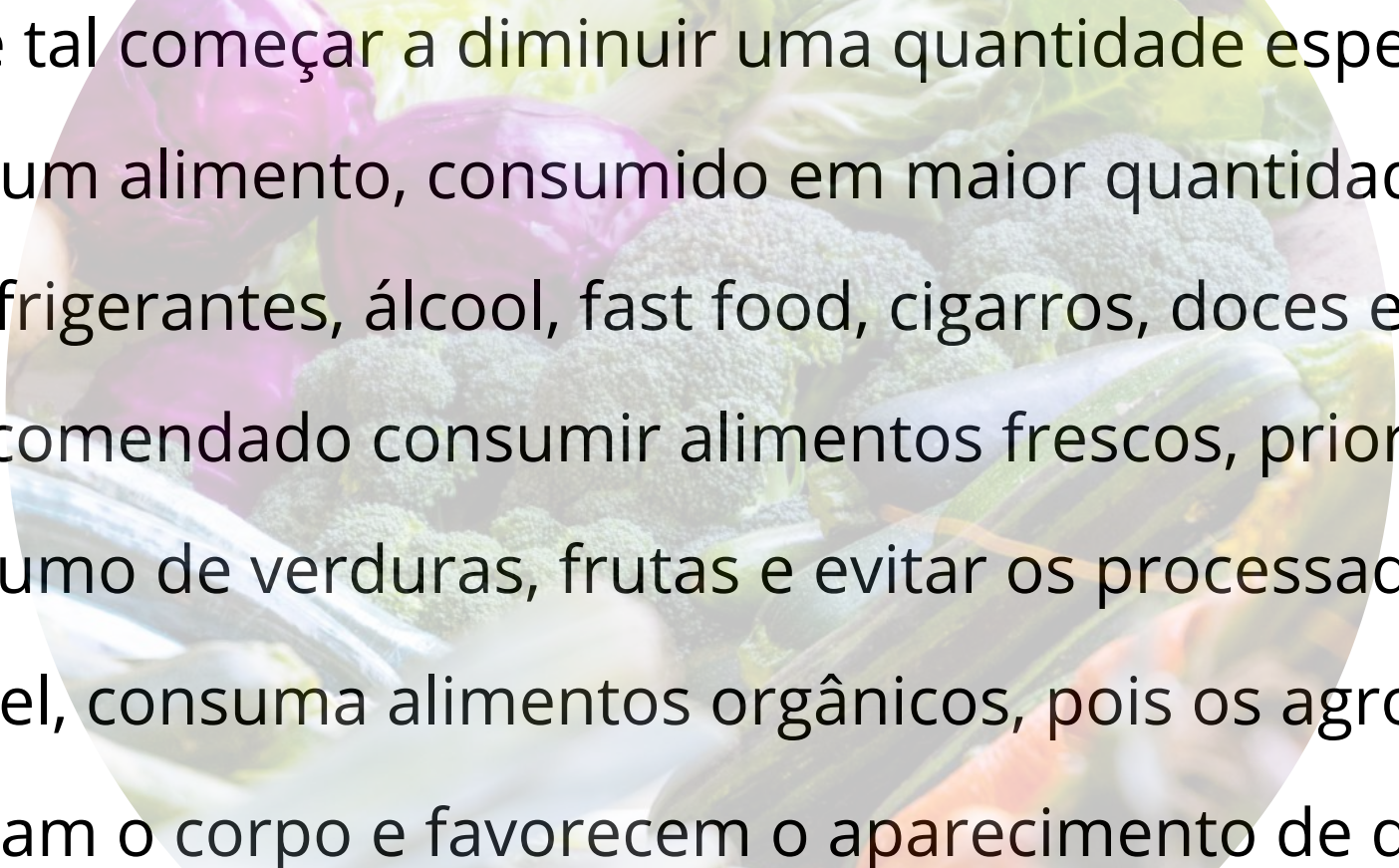
Exercite-se!

Coloque em prática aquela vontade de começar uma atividade, nem que seja uma caminhada no quintal. Marque os minutos, proponha dias específicos, trace metas. É importante **buscar um exercício que te dê prazer** e que se transforme em um hábito. Uma caminhada diária é um bom começo. A caminhada de 40 minutos, pelo menos, quatro vezes por semana, já garante uma maior circulação, melhor funcionamento dos pulmões e a produção de endorfina, que reduz o risco de alguns transtornos mentais.





Alimentação Balanceada e Hábitos Saudáveis!



Que tal começar a diminuir uma quantidade específica de algum alimento, consumido em maior quantidade (pão, refrigerantes, álcool, fast food, cigarros, doces etc.).

É recomendado consumir alimentos frescos, priorizar o consumo de verduras, frutas e evitar os processados. Se possível, consuma alimentos orgânicos, pois os agrotóxicos intoxicam o corpo e favorecem o aparecimento de doenças.





Controle o peso!

Junto com um profissional de saúde faça o controle do “peso”. A obesidade está ligada a doenças como hipertensão, diabetes, colesterol e doenças respiratórias. Assim, controlar massa magra e gordura é ideal para manter a saúde em dia e evitar doenças futuras.





Saúde Mental!

Priorize uma boa noite de sono, tenha uma rotina organizada e planeje a sua semana. Identifique o que pode causar maior estresse e se possível com ajuda de um profissional. Deixe de lado um pouco as redes sociais e aprecie o presente, deixe o celular de lado um pouco, aproveite os momentos em família, invista em uma boa leitura, adote um hobby mantenha os pensamentos positivos. **Pratique a gentileza**, especialistas indicam não abrir mão das boas práticas, especialmente nesse período de isolamento, ser gentil e mostrar que se importa fará toda a diferença no seu dia e no do próximo.



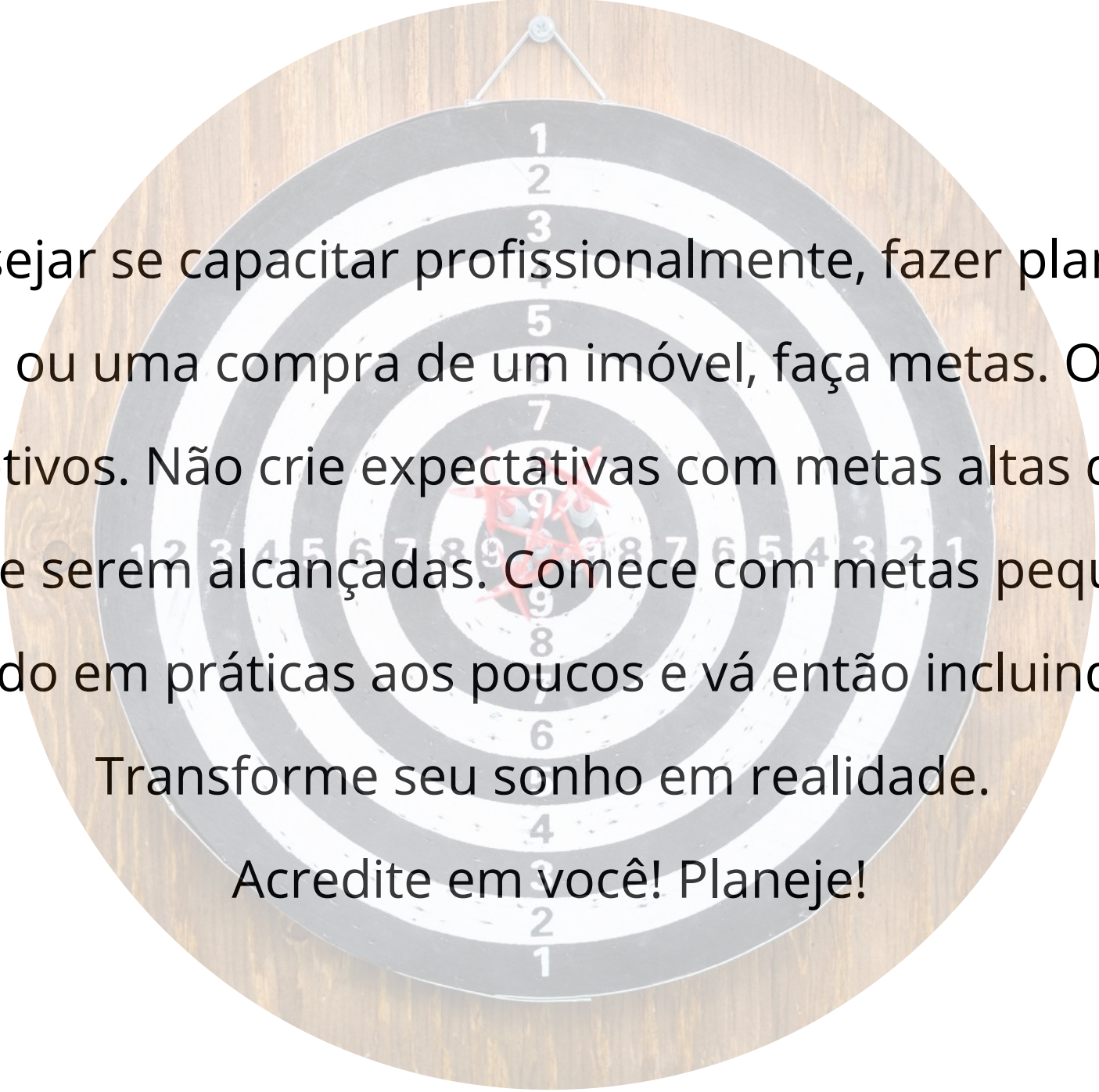


Organize as finanças e comece a poupar!

Para ter um ano mais tranquilo, é essencial organizar suas finanças. **Primeiro, faça uma faxina financeira.** Reúna os extratos bancários, as faturas dos cartões e as contas que têm que pagar todo mês. Elimine todas as despesas desnecessárias que você nem faz por costume e não por necessidade. **Depois, estabeleça um teto de gasto mensal** e monte uma planilha de gastos. Após organizar as finanças, você pode começar a investir o dinheiro que poupar.



Trace metas!



Se desejar se capacitar profissionalmente, fazer planos de viagens ou uma compra de um imóvel, faça metas. Organize seus objetivos. Não crie expectativas com metas altas que serão difíceis de serem alcançadas. Comece com metas pequenas, vá colocando em práticas aos poucos e vá então incluindo mais.

Transforme seu sonho em realidade.

Acredite em você! Planeje!