

Saúde e Qualidade de Vida  
Hábitos saudáveis  
para uma vida melhor



INSTITUTO  
**Corpore**

[WWW.INSTITUTOCORPORE.ORG.BR](http://WWW.INSTITUTOCORPORE.ORG.BR)

## **Dados do Ministério da Saúde apontam que doenças associadas ao estilo de vida matam mais que o trânsito e a violência. Ser competente na gestão da própria saúde e estilo de vida deveria fazer parte das prioridades de todos.**

Se você quer saber como anda o seu nível de qualidade de vida, veja se está incorporando no seu cotidiano as seguintes dicas:

- Alimentar-se de uma forma saudável. Mesmo muitas vezes não tendo tempo para se alimentar adequadamente, procure sempre comer alimentos saudáveis e se possível sem gordura. Lembre-se que eles são os grandes responsáveis pela sua energia e rendimento até o final do dia;
- Durma bem. Respeite as horas de sono diárias que você tem. Além de sagrado, esse período é responsável por cabelos e pele mais bonita, renovação dos músculos e dos ossos;
- Praticar esportes. Reserve ao menos meia hora do seu dia para a prática de algum esporte que lhe agrade. Além de fazer bem a saúde, o exercício físico é o grande responsável pela queima de calorias;
- Manter sempre o equilíbrio entre a mente e o corpo. Separe um tempo para ficar sozinho. Fazer ioga, por exemplo, é uma atividade relaxante que ajuda a esquecer um pouco dos problemas;
- Encarar a vida com bom humor. Nada como viver com um sorriso no rosto e transmitir energia boa para os que convivem com você. Isso com certeza lhe ajudará a enfrentar com mais facilidade qualquer dificuldade que surgir.



[WWW.INSTITUTOCORPORE.ORG.BR](http://WWW.INSTITUTOCORPORE.ORG.BR)