

Uma síntese

Graças ao bom Deus, hoje há mais pessoas interessadas em buscar uma melhor qualidade de vida, não importando de quando é o momento para esse despertar.

Qualquer tempo está em tempo certo. Uma das combinações sempre recomendadas, por profissionais e entidades que velam e zelam pelos cuidados de saúde das populações pode estar simplificada em dois pontos basilares: boa alimentação e fuga do sedentarismo.

Estes dois pilares compreendem no primeiro: respeito aos hábitos alimentares saudáveis, com controle dos excessos de ingestão de açúcares e sódio, (sal); outros são aditivos e conservantes, dos quais é preciso estar atento; nos industrializados - para consumo direto - é muito frequente a presença dessas substâncias que, a longo prazo, conduzem a uma desorganização de nosso organismo, levando a uma acostumação e verdadeira dependência. Aqui o grupo de maior destaque são os refrigerantes gaseificados, as colas e outros! Já no segundo pilar está: o combate (ou num termo mais pacífico) - a fuga do sedentarismo - que já indica em si movimento, o que é preciso. Mesmo que não seja uma obrigação rigorosa na frequência e tempo, pode ser também mais tímida, o que sempre trará benefícios. Encontrei uma simplificação desses benefícios que convido a ler.



Caminhar faz bem para o corpo e para a mente

A caminhada é um dos exercícios mais fáceis de ser praticado, pois não exige habilidade, o custo é baixo, pode ser praticada a qualquer hora do dia e em qualquer lugar, além disso não tem restrição de idade e traz vários benefícios para o corpo e para a mente. Conheça alguns deles:

1. Melhora a circulação
2. Afasta a depressão
3. Mantém o peso em equilíbrio e emagrece
4. Deixa o pulmão mais eficiente
5. Combate a osteoporose

6. Aumenta a sensação de bem-estar
7. Controla a vontade de comer
8. Protege contra derrames e infartos
9. Deixa o cérebro mais saudável
10. Diminui a sonolência
11. Diminui o risco de diabetes



Obs: Estes destaque encontrei-os simplificados num blog de fabricantes de [tintas Anjo](#) !