

# Healthy HABITS

SIMPLES MUDANÇAS DE ESTILO DE  
VIDA PARA UM ESTILO DE  
VIDA MAIS SAUDÁVEL



## **© Copyright - Todos os direitos reservados.**

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato electrónico, quer em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a não ser com autorização escrita da editora. Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou instruções contidas dentro é da responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Em nenhuma circunstância será imputada ao editor qualquer responsabilidade legal ou culpa por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida à informação aqui contida, directa ou indirectamente. Os respectivos autores detêm todos os direitos de autor não detidos pela editora.

### **Aviso Legal:**

Este livro é protegido por direitos de autor. Isto é apenas para uso pessoal. Não se pode alterar, distribuir, vender, utilizar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos de autor. Serão intentadas acções judiciais em caso de violação dos direitos de autor.

## **Aviso de exoneração de responsabilidade:**

Por favor note que a informação contida neste documento é apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, actualizadas e fiáveis. Não são expressas ou implícitas quaisquer garantias de qualquer tipo. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, directas ou indirectas, que resultem da utilização da informação contida neste documento, incluindo, mas não se limitando a, -erros, omissões, ou imprecisões.

# ÍNDICE

<b>Introdução .....</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 1: O que são hábitos saudáveis? .....</b>	<b>8</b>
O que é mais importante na vida.....	8
Saúde é Riqueza .....	11
O que torna um hábito saudável? .....	12
<b>Capítulo 2: Escolhas de estilo de vida .....</b>	<b>16</b>
Tomar as melhores decisões pessoais .....	16
Escolhas de estilos de vida pouco saudáveis .....	18
Como se libertar dos hábitos prejudiciais .....	20
<b>Capítulo 3: Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal .....</b>	<b>23</b>
O que é o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal?.....	23
Benefícios do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal .....	24
Como abrandar no mundo moderno .....	27
<b>Capítulo 4: Tirar o melhor partido das suas rotinas diárias.....</b>	<b>32</b>
Foco no Significado ou Benefícios .....	32
Torne-os divertidos .....	33
Esteja no Centro .....	34
Optimize a sua força .....	35
Pense no Futuro.....	35
Aproveite o seu período de pico de energia.....	36
<b>Capítulo 5: Dicas de Saúde e Aptidão Física .....</b>	<b>39</b>
Concentre-se na sua Saúde Mental .....	39
Comece o seu Dia com Exercício .....	40
Manter a Mobilidade Ideal e os Níveis de Flexibilidade .....	41
Alavancar a Flexibilidade e os Treinos de Mobilidade.....	41
Força Comboio e Elevação Pesada.....	42
Verifique o seu IMC.....	43

Manter o peso corporal saudável e os níveis de gordura corporal.....	43
Coma dietas equilibradas.....	44
<b>Capítulo 6: Truques de Dieta Saudável .....</b>	<b>46</b>
Reduzir a ingestão de carboidratos .....	46
Comprar com uma lista .....	46
Limite o seu consumo de refrigerantes e batidos.....	47
Ter pequenos-almoços ricos em proteínas .....	48
Consumir alimentos de alta fibra .....	49
Coma mais frutas e legumes.....	49
Evitar o excesso de açúcar .....	50
Consumir Gorduras Mais Saudáveis .....	50
Coma mais alimentos caseiros .....	51
Caminhe Mais.....	51
Concentre-se na sua comida ao comer .....	52
<b>Capítulo 7: Como obter mais sono de qualidade.....</b>	<b>54</b>
Benefícios dos Sonos Restaurativos .....	54
Dicas para dormir melhor.....	58
<b>Capítulo 8: Benefícios de beber mais água.....</b>	<b>62</b>
Lubrificação de juntas.....	62
Formação de Saliva e Mucus .....	63
Redução na hipótese de uma ressaca .....	63
Perda de peso .....	64
Melhora o desempenho durante o exercício .....	64
Prevenção de danos nos rins .....	66
Acessibilidade de Minerais e Nutrientes .....	66
Apoia a Airways .....	67
Manutenção da tensão arterial.....	67
Regulação da temperatura corporal .....	68
<b>Conclusão .....</b>	<b>69</b>

# Introdução

Devido aos impactos prejudiciais dos comportamentos negativos, foram escritos inúmeros artigos e livros sobre como identificá-los, os seus gatilhos, e como superá-los. Não há dúvida de que estes esforços são louváveis, e muitas pessoas têm conseguido melhorar a qualidade das suas vidas, aproveitando as dicas destes materiais. No entanto, o facto de muitos escritores e leitores não verem é que o mau comportamento é essencialmente a ausência de comportamentos saudáveis. Portanto, se os bons hábitos puderem ser promovidos, eles irão automaticamente eliminar e substituir os destrutivos.

Esta convicção é a razão por detrás deste projecto. A saúde é a coisa mais importante neste mundo. Infelizmente, muitas pessoas só se apercebem disso quando a perdem. A realidade é que a nossa saúde irá deteriorar-se à medida que envelhecemos e nos aproximamos do fim das nossas vidas. No entanto, podemos optar por envelhecer gradualmente ou parecer mais velhos do que a nossa idade real devido a uma má gestão da saúde. Hábitos saudáveis asseguram-lhe a possibilidade de se manter mais afastado do médico e de ter a força para realizar as suas actividades diárias.

É mais que tempo de dar prioridade à sua saúde. Se estiver doente, vai ser difícil para si alcançar e viver os seus sonhos. Os seus entes queridos precisam de si para serem saudáveis. Se a sua saúde física for afectada, irá

afectar todos os outros aspectos da sua vida, incluindo a sua saúde mental e social. A vida torna-se

incolor e sem sentido quando não se é saudável. Qual é a saída? Alavancar as dicas deste livro.



D:  
LLI  
I  
A.  
c(  
:C  
u

1

# O QUE SÃO HÁBITOS



# Capítulo 1: O que são hábitos saudáveis?

É lógico iniciar este livro através da investigação de hábitos saudáveis. De facto, eles são numerosos. Assim, destacaremos as características dos hábitos saudáveis e recordaremos o que realmente mais importa na vida.

## **O que é mais importante na vida**

No meio da loucura e da pressa do mundo moderno, muitas pessoas esquecem-se das coisas mais importantes da vida. Muitos nunca aprendem a valorizar essas coisas até as perderem. É esta falta de acerto das nossas prioridades que é responsável pela taxa de depressão no mundo de hoje. Muitas pessoas são infelizes apesar do dinheiro e das suas conquistas. Continuam a perguntar-se o que lhes falta. A resposta não é rebuscada. Esqueceram-se de como viver.

Aqui estão algumas das coisas mais importantes na vida que muitas pessoas negligenciam.

## **Amados**

O desejo de ser rico e famoso fez muitas pessoas esquecerem que é solitário no topo quando não se está lá com os seus entes queridos. Algumas pessoas

choram nos dias em que recebem prémios porque desejam aos seus amigos,  
famílias, e

qualquer outra pessoa que lhes fosse importante estava presente. Na realidade, existem algumas situações em que perdemos os nossos entes queridos devido a acidentes.

No entanto, em alguns casos, deixam-nos porque somos egoístas e não temos consideração por eles. Estamos ocupados a perseguir os nossos sonhos enquanto os fazemos sentir que ocupam lugares secundários nas nossas vidas. O rei Midas, na mitologia grega antiga, aprendeu da maneira difícil que nenhum tesouro neste mundo poderia substituir a sua filha. Não é preciso perder os seus entes queridos antes de se descobrir isso.

## **Felicidade**

A felicidade é a maior busca do homem, apesar de muitas pessoas não se aperceberem disso. A razão pela qual se quer perseguir e viver o seu sonho é que se quer ser feliz. Infelizmente, muitas pessoas têm tudo o que querem apenas para se aperceberem de que não querem o que têm. Por outras palavras, perseguiram a grande vida porque pensaram que só os faria felizes ao perceberem que se sentiam ociosos e vazios depois de terem atingido os seus objectivos.



Não é necessário possuir um jacto privado ou usar roupas caras para ser feliz. Desfrutar da camaradagem dos seus entes queridos é suficiente para o fazer feliz. A questão é que muitas pessoas têm amigos que não os valorizam por causa das coisas que não possuem. Mesmo assim, se se encontrar entre pessoas que o amam e respeitam independentemente do que tem, compreenderá que a felicidade está nas coisas simples da vida.

## **Saúde**

Note-se que a saúde não é simplesmente a ausência de doenças, de acordo com a Organização Mundial de Saúde. Também se refere à sua vida mental

e social. A sua saúde

é muito crucial para a qualidade de vida que se vive. É mais difícil ser feliz ou desfrutar da companhia dos seus entes queridos quando se está doente. Por isso, nunca se deve brincar com ela.

O seu horário de trabalho não deve fazer com que tenha menos consideração pela sua saúde. Se não tratar bem o seu corpo, em breve "entrará em greve" ou "despejá-lo-á". O seu corpo é aquele senhorio com quem não se deve meter. Quer ser respeitado, e acordará com um choque rude quando não estiver a fazer o que deve fazer.

## **Saúde é Riqueza**

Muitas pessoas dizem que a máxima acima referida está quase a tornar-se um cliché e a perder a sua relevância. No entanto, continua a ser uma afirmação verídica importante que só se pode tratar com leviandade por sua própria conta e risco. A saúde é riqueza e não há dúvidas quanto a isso. Pelo menos, precisa dela para fazer riqueza. Não se pode ir trabalhar se estiver doente, a menos que seja muito pouco importante. Mesmo quando é menor, ainda terá dificuldade em estar no seu melhor quando não tem uma boa saúde.

Além disso, é necessário ter saúde para desfrutar do seu sucesso. De que serve ganhar todo o dinheiro apenas para o gastar na doença? Deve fazer uma "excursão" ao hospital de vez em quando para aprender algumas lições vitais na vida. Há muitas pessoas ricas no hospital que estão lá a lutar pelas suas vidas. Têm dinheiro, mas não têm a saúde saudável que o dinheiro não

pode comprar.



O facto de se poder pagar uma refeição cara não significa que se deva comprá-la. Deve considerar as implicações para a saúde das coisas que consome e não os seus preços. O sucesso só vale a pena quando se está de boa saúde e pode desfrutá-lo com as pessoas que significam o mundo para si.

## **O que torna um hábito saudável?**

Terminaremos esta secção identificando as qualidades de hábitos saudáveis a fim de o ajudar a identificá-los e evitar os destrutivos. Os hábitos saudáveis têm os seguintes atributos.

### **Benéfico para o indivíduo a longo prazo**

É crucial mencionar que um hábito deve ser benéfico a longo prazo antes de poder ser considerado saudável. Há muitas coisas que fazemos que gratificam os nossos desejos a curto prazo, mas que são desastrosas a longo prazo. Por exemplo, fumar acalma o desejo de nos sentirmos calmos a curto prazo. Contudo, acaba por afectar o pulmão e outras partes do corpo.

Portanto, se um hábito não o pode fazer permanecer saudável a longo prazo, não deve deixar que os benefícios a curto prazo lhe vendem os olhos. A falta de consideração pelas consequências futuras de uma acção só acabará por trazer lágrimas e arrependimentos.

## **Benéfico para os outros**

Quando algo é benéfico para si mas magoa os outros, não é um bom hábito. Temos de estar conscientes de como as nossas acções afectam as pessoas à nossa volta. Esta é a razão pela qual o governo de algumas nações restringe as actividades das indústrias. O facto de uma empresa estar a impulsionar a economia e a arrecadar muito dinheiro não significa que tenha a liberdade de pôr em risco a nossa saúde.

Deveríamos aplicar o mesmo princípio ao avaliar os nossos hábitos. Por exemplo, a promiscuidade sexual pode fazer-nos sentir bem imediatamente. No entanto, magoará emocionalmente o seu parceiro quando ele ou ela descobrir. Em alguns casos, pode até afectar fisicamente a pessoa se a infectar com doenças sexualmente transmissíveis por sexo desprotegido.

## **Benéfico para a sua Saúde Física e Mental**

É do seu interesse considerar como as suas acções afectam tanto a sua saúde física como mental. Se um hábito afectar negativamente a sua saúde mental, acabará por afectar a sua saúde física, e vice-versa. Assim, o facto de uma acção não ter um impacto directo sobre a sua saúde física não significa que seja correcto para si. Por exemplo, pode estar a fazer um trabalho que não exija muito de si fisicamente. No entanto, se lhe disserem

para fazer coisas pouco éticas que não se alinhem com a sua consciência, não ficará satisfeito.

O sentimento de insatisfação tornar-se-á mais intenso quando perceber que as suas actividades estão a prejudicar as pessoas. Se continuar a ter emoções negativas, isso pode afectar a forma como cuida da sua saúde física. Por exemplo, quando não está de bom humor, não é provável que tenha apetite. O desejo de fazer exercício ou de desfrutar do sexo, se for casado, pode ser afectado. Portanto, um bom hábito não tem apenas benefícios para a saúde física; deve também ter vantagens para a saúde mental.

a=  
ui  
em



cc  
:C  
u

LIFESTYLE  
ESCOLHI  
MENTOS



## Capítulo 2: Escolhas de Estilo de Vida

A vida é um jogo de escolhas, e é preciso escolher sabiamente. Nunca devemos esquecer que temos o direito de escolher as nossas escolhas, mas não temos o direito de decidir as consequências das nossas decisões.

### **Tomar as melhores decisões pessoais**

A qualidade da sua vida depende da qualidade das suas escolhas. O que quer que esteja a experimentar hoje é frequentemente um produto dos seus investimentos anteriores. Não tem de esperar até estar doente antes de começar a comer saudavelmente e a fazer exercício físico. Pode optar por ter uma cultura de ter um estilo de vida saudável para proteger a sua saúde, tanto a curto como a longo prazo. Note que está sempre a tomar uma decisão, mesmo quando parece que não está a fazer nada. A indecisão e a escolha de não fazer nada continuam a ser escolhas.

Deve ser mais deliberado sobre as escolhas que faz porque todas elas têm consequências, que podem ser positivas ou negativas. Por exemplo, não se deve comer qualquer coisa que se possa agarrar. É uma abordagem errada à

alimentação que pode fazer com que ganhe peso em excesso ou pôr em risco a sua saúde. Um adágio

diz: "Tu és o que comes". Independentemente da sua percepção desta afirmação, não está longe da verdade.

A sua escolha dos alimentos e a forma como os come afectam várias partes da sua vida, incluindo o seu físico e a sua saúde em geral. No entanto, o seu hábito alimentar não é a única escolha de estilo de vida que faz. A sua escolha de se comprometer com um treino diário ou a decisão de ficar de fora também trará as suas consequências.

### **Escolhas de estilo de vida**

Uma escolha de estilo de vida refere-se a uma decisão pessoal e deliberada de levar a cabo um comportamento que pode diminuir ou aumentar o risco de doença ou lesão. É provável que já tenha feito escolhas de estilo de vida. Por exemplo, se decidiu dar um passeio de trinta minutos todos os dias, é uma escolha de estilo de vida. Da mesma forma, se tiver tomado a decisão de se afastar do álcool, é uma escolha de estilo de vida que irá promover o seu bem-estar e ajudá-lo a evitar consequências prejudiciais.

Ao decidir evitar ou reduzir o consumo de álcool, está a diminuir as hipóteses de um acidente de viação devido à condução sob o efeito do álcool. Está também a reduzir o risco de danos no fígado quando faz esta escolha. Em última análise, está a diminuir as probabilidades de morrer mais cedo. Além disso, o estigma que advém do facto de ser conhecido como alcoólico pode ter o seu preço na sua saúde mental.



## **Escolhas de estilos de vida pouco saudáveis**

A maioria das escolhas de estilo de vida que têm sido mencionadas até agora são positivas. No entanto, há também as negativas. Podem causar danos devastadores à pessoa que tem este estilo de vida e também às pessoas à sua volta. Abaixo estão exemplos de escolhas de estilo de vida pouco saudáveis.



### **Fumar**

Um exemplo de uma escolha de estilo de vida negativa é fumar. É um factor de risco importante para diferentes cancros, incluindo o cancro do pulmão. Fumar não afecta apenas o fumador; tem também impactos destrutivos

sobre as pessoas à volta do fumador. Por exemplo, os indivíduos à volta de um fumador estão também a inalar o fumo

provenientes do cigarro. Assim, acabam por sofrer os mesmos problemas de saúde ou ainda piores. Se fumarem, não são os únicos em risco. As pessoas à sua volta também estão em risco, porque são fumadores passivos.

## **Utilização de armas de fogo**

O uso de uma arma de fogo é também uma escolha de estilo de vida perigosa. Não é segura, especialmente se tiver problemas com a gestão da raiva. Pode magoar os outros e também a si próprio num dia em que se sinta frustrado. Na verdade, pode ajudar na autodefesa, especialmente em estados onde são legais. No entanto, deve pensar duas vezes antes de obter uma, mesmo que esteja a viver nesse tipo de local. O facto de algo ser legal não significa que seja bom para si. Procure outras alternativas que o possam ajudar para além disso.

## **Abuso de drogas**

Se tem o hábito de tomar medicamentos sem receita médica ou supervisão, também está a jogar um jogo perigoso. Os fármacos são substâncias químicas. Por conseguinte, quando as consome, elas afectarão o seu corpo de formas que talvez nunca conheça. A maioria dos fármacos tem efeitos secundários. É apenas que alguns são suaves. Ainda assim, alguns medicamentos têm efeitos secundários devastadores que vão desde

complicações na gravidez até à obstipação.

Algumas drogas, especialmente a heroína e a canábis, podem levar a problemas de dependência. Podem também causar alucinações, interferindo assim na sua capacidade de executar as suas tarefas diárias. Portanto, é do vosso interesse evitar experimentar drogas. Os médicos e outros especialistas médicos profissionais são treinados para compreender o conteúdo dos medicamentos e os seus efeitos. Por conseguinte, é do seu interesse confiar no seu julgamento ao optar por tomar ou deixar um medicamento.

## **Como se libertar dos hábitos prejudiciais**

A melhor maneira de se libertar de hábitos nocivos é evitá-los. A prevenção é sempre melhor do que a cura. Uma vez que se tenha começado a alimentar um hábito, torna-se muito difícil pará-lo. O seu corpo gosta quando tem um hábito, porque aumenta a sua eficácia. No entanto, escolhas erradas de estilo de vida podem ter consequências devastadoras. Por conseguinte, é preciso pará-las. É um desafio libertar-se de um hábito negativo. No entanto, é possível.

Uma das melhores formas de dar a volta às coisas é substituindo-as pelas correctas. Por exemplo, em vez de fumar ou beber álcool, pode encontrar outras formas de relaxar ou afastar a sua mente dos problemas da vida. Pode substituir estes hábitos por treinos regulares ou encontrar um passatempo. Um passatempo pode melhorar o seu estado de espírito e deixá-lo de tal forma excitado que não precisará do alto que a cannabis oferece.

Ser estratégico na escolha de um bom hábito para substituir um negativo. Se escolher uma actividade que não lhe ofereça as regalias de um hábito pouco saudável, não é provável que o impacto dure. Por exemplo, não se pode substituir um mau hábito que nos deixa calmos por um bom que nos deixa excitados. Continuará a ter o desejo de calma, e poderá acabar por voltar à antiga escolha de um estilo de vida pouco saudável. Por isso, tome o seu tempo para garantir que toma uma decisão que resista ao teste do tempo.

ILi

ca  
..c

u

3

# WORK-LIFE BALANÇO



# Capítulo 3: Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

A pandemia de Covid-19 foi um desastre sem precedentes. Não só matou pessoas e causou dores incomensuráveis às famílias que perderam os seus entes queridos; também desmoronou as economias de muitas nações. No entanto, ensinou a muitas pessoas lições vitais. Uma dessas lições será discutida em pormenor nesta secção.

## **O que é o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal?**

O equilíbrio trabalho-vida refere-se ao estado de equilíbrio em que um indivíduo faz o melhor tanto da sua carreira como da sua vida pessoal. Por outras palavras, é um arranjo que lhe permite subir a escada da sua carreira sem sacrificar as suas relações pessoais. Esta estrutura está a tornar-se rapidamente a nova norma devido aos seus numerosos benefícios.

A pandemia fez com que muitas pessoas se apercebessem do que lhes faltava há tanto tempo: equilíbrio entre trabalho e vida privada. Muitas empresas foram forçadas a pedir aos seus trabalhadores que trabalhassem a partir de casa. Ocorreu a muitas pessoas que preferem continuar com esse



acordo. A oportunidade de trabalhar a partir de casa é

cada vez mais uma opção preferida para milénios, porque oferece equilíbrio entre trabalho e vida privada.

De acordo com um inquérito da Accel e Qualtrics, 66% dos milénios estão dispostos a fazer um corte salarial para trabalhar remotamente. Isto mostra que muitos empregados estão frustrados com as suas lutas pelo equilíbrio trabalho-vida numa equipa tradicional. Trabalhar a partir de casa permite executar projectos sem ter de trabalhar a partir de uma secretária designada. Portanto, não é surpreendente que muitas empresas estejam a trabalhar com uma força de trabalho à distância. Esta abordagem permite-lhes tirar o melhor partido dos seus empregados.

## **Benefícios do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal**

Muitas pessoas só conseguem fazer as coisas que gostam de fazer após a sua reforma. No entanto, algumas pessoas estão a tirar o melhor partido da vida enquanto trabalham porque têm um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Abaixo estão alguns dos benefícios deste estilo de vida.

### **Menos stress**

De acordo com um professor de Stanford, Jeffrey Pfeffer, o stress no local de trabalho está a matar americanos. Na verdade, é classificado como a 5<sup>a</sup> maior causa de morte nos EUA. O stress no local de trabalho refere-se ao

resultado de condições como elevadas exigências laborais, pouca autonomia no trabalho, e longas horas de trabalho. Prejudica a produtividade e o moral.

No entanto, descobriu-se que também tem um impacto drástico no bem-estar. Além disso, um quarto dos americanos acredita que os seus empregos são a sua principal fonte de stress. O equilíbrio trabalho-vida ajuda a reduzir o stress e a aumentar a produtividade.

## **Limites claros**

Uma das razões pelas quais as pessoas lutam para ter um equilíbrio entre a sua carreira e a sua vida pessoal deve-se à falta de fronteiras claras entre as duas. Muitas pessoas trazem os seus empregos para a casa e levam a sua vida pessoal para os seus locais de trabalho. Por outras palavras, muitas pessoas são culpadas de esticar as suas relações pessoais, trazendo consigo a pressão que enfrentam no seu escritório. Além disso, falam com os seus colegas de trabalho sobre as suas famílias, incomodando-as assim com coisas que deveriam ficar em casa. O equilíbrio trabalho-vida ajuda a criar limites que o ajudarão a ter o melhor dos dois mundos.

## **Melhoria da Saúde Mental**

Quando sentir que não tem outra escolha a não ser exercitar-se até estar mentalmente exausto diariamente, isso acabará por afectar a sua saúde mental. Sente-se como um escravo que tem de fazer tudo o que é possível para conseguir pagar as contas. Sem equilíbrio trabalho-vida, é susceptível a emoções negativas. Faltar-lhe-ão os recursos para lidar com elas, porque está

emocionalmente sobrecarregado.

## **Melhorar a Saúde Física**

O equilíbrio trabalho-vida não só melhora a sua saúde mental; também melhora a sua saúde física. Quando tiver o equilíbrio necessário na sua carreira e vida pessoal, estará mais relaxado e criará tempo para actividades mais produtivas. Será capaz de cozinhar a sua refeição, comendo assim saudavelmente. Poderá também ter hábitos de sono saudáveis e criar mais tempo para a prática de exercício. O produto destes hábitos benéficos é uma boa saúde física.

## **Reforçar a atenção**

Trabalhar em demasia irá sobrecarregar as suas relações pessoais. Se for casado e tiver filhos, o seu cônjuge e filhos sentirão que o seu trabalho é mais importante para si do que eles. Dificilmente terá tempo para ver os seus filhos representar as suas escolas ou fazer qualquer outra coisa que lhes interesse. A ausência de um equilíbrio trabalho-vida é uma das razões pelas quais alguns casamentos que começaram bem e acabaram por se degradar em divórcios.

O seu cônjuge quer a sua atenção, e ele ou ela pode não ser capaz de lidar quando não a está a receber. Quando estiver a trabalhar de forma moderada, poderá estar mais presente no momento. Poderá sentar-se com

os seus entes queridos e desfrutar da sua companhia sem interferência.



## **Como abrandar no mundo moderno**

Não é suficientemente bom para compreender os benefícios do equilíbrio trabalho-vida; deve saber como incorporá-lo. Abaixo estão algumas dicas que o ajudarão neste aspecto.

### **Descarte Perfeccionismo**

A tendência para o perfeccionismo é geralmente desenvolvida em tenra idade para muitos super-excelentes. Eles colocam muita pressão sobre eles próprios para terem



desempenho, porque as exigências do seu tempo ainda são limitadas. Infelizmente, muitos levam esta mentalidade até à idade adulta. O seu desejo de realizar o seu potencial leva-os a um excesso de velocidade tal que estão dispostos a negligenciar outros aspectos das suas vidas para subir a escada do sucesso na carreira. Têm sido estudantes de grau A, e agora, querem ser trabalhadores de grau A. Este desespero não lhe permitirá ter uma carreira e uma vida pessoal equilibradas.

### **Reduza a Utilização dos seus Dispositivos Digitais**

É mais fácil para as pessoas trazerem os seus empregos para casa ou levá-los para onde quer que vão hoje, graças ao advento da tecnologia. É uma grande vantagem porque permite às empresas oferecer mais flexibilidade aos seus empregados. No entanto, o problema é que algumas pessoas não sabem como traçar os limites porque têm acesso ao seu local de trabalho directamente de casa. Algumas gostam de trabalhar nos seus computadores portáteis quando o seu cônjuge e filhos procuram a sua atenção. Tenha o princípio de fechar o seu portátil e manter o seu telefone afastado quando fala com os seus entes queridos.

### **Exercício regular**

Muitos livros e artigos têm sido escritos sobre os numerosos benefícios do exercício regular. Praticamente todos conhecem a sua importância. Ainda assim, muitas pessoas

têm uma cultura de eliminação quando estão ocupados. O exercício coloca-o num estado meditativo que traz calma ao seu corpo, de acordo com a Clínica Mayo. Por mais ocupado que esteja, ainda encontra tempo para comer, porque é importante. Também deve tratar o exercício dessa forma.

## **Acerte as suas Prioridades**

Faça uma lista das coisas mais importantes para si, pela ordem da sua importância. Esta lista não pode ser a mesma para todos. No entanto, a sua família, saúde e emprego devem estar mais perto do topo. Precisa desta lista para reconhecer algumas outras actividades a que dedica o seu tempo, que são perda de tempo. A razão pela qual algumas pessoas lutam para ter um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é que passam tempo excessivo nas redes sociais. Identifique as actividades que desperdiçam o seu tempo e limite-as ou elimine-as para criar mais tempo para a sua família e emprego.

## **Delegar mais**

Delegar não só o beneficia; também dá espaço para que outros cresçam e se tornem mais competentes. Como mulher de carreira, talvez precise de se sentar

com o seu marido e discutir pequenas áreas onde ele possa ser de ajuda em casa para reduzir o stress de arranjar o jantar para a casa. Muitos homens terão todo o prazer em ajudar se lhes apresentar a ideia com a abordagem certa. Também pode envolver os seus filhos à medida que eles envelhecem.

W  
I  
A.  
C  
C  
u

4

TIRAR O MELHOR  
PARTIDO DAS  
SUAS ROTINAS  
DIÁRIAS



# Capítulo 4: Tirar o melhor partido das suas rotinas diárias

Um dia perdido é um presente que nunca mais se pode recuperar. Por conseguinte, é imperativo que desfrute cada dia da sua vida como se fosse o seu último. Lembre-se de que o que determina a qualidade do seu dia é a forma como desenvolve a sua actividade. Por isso, é preciso mudar a forma como se faz o dia para se tirar o melhor partido dele. Abaixo estão alguns hacks que podem fazer a diferença nas suas rotinas diárias.

## **Foco no Significado ou Benefícios**

Uma das razões pelas quais não estamos motivados quando executamos algumas tarefas é que nos esquecemos dos benefícios dessa actividade algures ao longo da linha. De facto, algumas tarefas podem ser fisicamente exigentes, tais como lavar a roupa, limpar ou cortar o jardim. No entanto, não são actividades sem sentido. Realizamo-las porque são importantes para a nossa saúde e para a aparência da nossa casa. Ninguém quer estar numa casa com erva em excesso, chão poeirento e roupa fedorenta. Além disso, não quer que os seus visitantes o vejam como uma pessoa suja.

Assim, deve utilizar o objectivo das actividades como motivação para as completar sem murmurar. Uma das razões pelas quais procrastinam é o facto de terem desviado os olhos da essência da tarefa. Lembre-se de como vai ficar bem arrumado enquanto passa a roupa a ferro. Do mesmo modo, pense no sentimento pessoal de satisfação e nos bons comentários que receberá dos convidados quando limpar a sua casa. É verdade que se sentirá cansado ao realizar a actividade, mas esquecerá todo o stress por que passou quando a tiver completado.

## **Torne-os divertidos**

Pense em formas inovadoras de realizar as suas rotinas diárias para o motivar a fazê-las. Por exemplo, pode tornar a utilização do comando da televisão, escovando os dentes e levantando um objecto mais desafiante, usando a sua mão não preferida. Verificar o seu novo e-mail pode também tornar-se uma tarefa de rotina aborrecida, apesar da sua importância, se não procurar formas mais eficazes de o fazer. Pode considerar a utilização de filtros na sua conta Gmail, o que lhe permite dar prioridade a alguns e-mails. Além disso, pode considerar tomar um novo caminho quando for trabalhar ou regressar.

A sua mente adora quando faz algo de uma forma diferente. Pode considerar transformar uma rotina num jogo. Por exemplo, pode começar a verificar quanto tempo leva a fazer a sua cama. Em seguida, coloque um desafio para vencer essa vez da próxima vez. Pode fazer isto também para

outras actividades. Todos nós adoramos desafios e concursos porque têm uma forma de nos fazer trabalhar mais e



mais eficientemente. Mesmo que não haja ninguém para competir com você, pode criar desafios pessoais que o levarão a acelerar.

## **Esteja no Centro**

Uma actividade ganha um novo aspecto quando se presta mais atenção aos detalhes. Por exemplo, pode gostar mais de comer a sua refeição quando come lentamente e prestar atenção ao sabor de cada dentada e pedaço. Se fez a refeição, pense no processo envolvido e como os seus dotes culinários produziram essa magia. Se for um restaurante, aprecie a técnica dos cozinheiros e imagine a energia que eles põem na confecção da refeição. Perceberá que a sensação é diferente, ao contrário de quando se está apenas a comer por causa disso.

Também pode fazer o melhor das suas rotinas quando está presente neste momento. Não leia um jornal quando estiver a ver um filme. Escolha uma tarefa de cada vez e concentre-se nela até estar acabado. Quando falar com pessoas, não use o seu telefone sem pedir a sua permissão. A mente humana não está concebida para se concentrar em mais do que uma tarefa de cada vez. Quando tenta fazer mais do que uma coisa ao mesmo tempo, vê-se stressado. Acabará por não fazer o melhor de nenhuma dessas actividades.

## **Optimize a sua força**

Não se pode aproveitar ao máximo a vida quando ainda não se descobriu a si próprio. Deve conhecer os seus pontos fortes e fracos. Quando identificar as coisas em que é bom, irá achá-las agradáveis. Delege as coisas em que não é fantástico a fazer aos outros, especialmente quando pode pagar por mãos extra. Se cortar o jardim arruinar a sua semana ou dia, e puder pagar a outra pessoa para o fazer, porque não? Isso não o torna preguiçoso. Só é suficientemente inteligente para concentrar a sua energia em coisas mais produtivas.

Se não tiver descoberto as coisas que faz sem esforço, lutará com eficiência. Note-se que o facto de estar a lutar com uma tarefa não significa que não seja talhado para ela. Poderá necessitar de mais formação e orientação para o fazer melhor. Por isso, assegure-se de que faz a sua investigação para melhorar a sua eficiência. Quando estiver melhor a fazer algo, achará mais divertido fazê-lo. Deixará de procrastinar e fará mais dentro do tempo limite que tem. Caso contrário, continuará a dar a si próprio dez razões para não fazer o que precisa de fazer no momento certo.

## **Pense no Futuro**

O devaneio pode ser bom quando se realiza uma tarefa que parece ser stressante para si. Por exemplo, enquanto lava o carro, especialmente durante o fim-de-semana, pode alegrar o seu estado de espírito ao pensar

numa data que tenha o próximo

fim-de-semana. Pense nas coisas que vai dizer e como se vai vestir. Antes de se aperceberem, a tarefa está terminada! Esta abordagem pode ser contraproducente se o que está a fazer exige que pense sobre o assunto. Por exemplo, não é aconselhável ao ler o seu e-mail. Contudo, é uma forma fantástica de passar por actividades que requerem mais a sua energia e força física do que a sua capacidade cognitiva.

Além disso, é vital que não deixe que os belos pensamentos o façam parar o que está a fazer. Se se está a distrair com os pensamentos de tal forma que se encontra a descansar para se concentrar na imaginação, precisa de encontrar um método diferente. Pode considerar ouvir música enquanto realiza a actividade. Isto funciona bem quando se está a trabalhar. Crie uma lista de reprodução das suas canções favoritas e reproduza-as enquanto transpira.

## **Aproveite o seu período de pico de energia**

Não é toda a actividade que se deve fazer de manhã ou à noite, conforme o caso. Não copie o horário dos outros porque não é tudo o que funciona para os outros que irá funcionar para si. Tem de compreender o seu corpo para conhecer o seu período de pico de energia. O seu período de pico de energia é aquela parte do dia em que está mais energizado e alerta. Para algumas pessoas, é de manhã, enquanto que para algumas pessoas é à noite. Uma vez que descobre o seu, precisa de remarcar as suas actividades.



Coloque as actividades que exigem mais energia e um maior nível de alerta no seu período de pico de energia. Mova as menos exigentes para o outro período do dia. Esta abordagem assegura que terá o suficiente no tanque tanto para as tarefas exigentes como para as menos stressantes. Deixará de ter a sensação de que há mais que poderia ter feito. Deixará também de adiar as coisas que pode fazer hoje para o dia seguinte.

al::  
III  
I  
A.  
cC  
::C  
u

5

SAÚDE E  
!  
FITNESSTIPS



# Capítulo 5: Dicas de Saúde e Aptidão Física

Apesar da importância de viver de forma saudável, não é necessário gastar muito dinheiro para o desfrutar. Só precisa da informação certa que o ajudará a manter-se saudável e em forma. Este capítulo irá destacar e explicar algumas dicas simples mas eficazes sobre saúde e boa forma física que irão melhorar a sua experiência.

## **Concentre-se na sua Saúde Mental**

Uma das razões pelas quais as pessoas ficam zangadas, frustradas, cansadas, e deprimidas é os períodos prolongados de inactividade. Por outro lado, as pessoas activas sentem-se frequentemente enérgicas, experimentam um melhor humor, e desfrutam de uma vida melhor em geral. Assim, mesmo que não tenha qualquer razão para estar motivado para se manter activo e participar num exercício, recordar o seu impacto na sua saúde mental pode virar a maré a seu favor. Entretanto, há muitos impactos em cascata de ser mentalmente saudável, incluindo excelentes relações interpessoais e profissionais. Também lhe dá a plataforma para demonstrar a sua melhor capacidade quando lhe é exigido o seu desempenho.



## **Comece o seu Dia com Exercício**

Muitas pessoas sentem-se desencorajadas com o exercício regular, porque assumem que isso significa que têm de ir ao ginásio ou correr 25 km diariamente. Por outro lado, há inúmeras actividades mais leves que se podem aproveitar, tais como yoga, natação, caminhada, e andar de bicicleta. Na verdade, brincar com as crianças e limpar a casa é uma forma de exercício. Portanto, só quando se agachar o dobro do peso corporal é que se pode permanecer activo. Comece o seu dia com exercício para o colocar no estado de espírito certo para o resto do dia.



Recomenda-se que só faça actividades extenuantes como o sprinting e o levantamento de peso três vezes por semana. No máximo, não deve ser mais do que cinco vezes por semana. Que os dias restantes sejam para



actividades mais leves. Esta abordagem

assegura-lhe que poderá continuar a rotina. Além disso, actividades excessivamente extenuantes podem ter impactos negativos nos seus músculos.

## **Manter a Mobilidade Ideal e os Níveis de Flexibilidade**

Normalmente, as pessoas na casa dos 20 anos devem ser mais flexíveis. Ainda assim, muitos indivíduos tinham perdido muita flexibilidade durante esse período das suas vidas, em comparação com quando eram cinco anos mais novos. Para tais pessoas, é inimaginável pensar em quanto mais apertadas se teriam tornado nos 40s e 50s. A boa notícia é que é possível dar a volta às coisas se tiver problemas com a sua flexibilidade. Pode aumentar os níveis de mobilidade e flexibilidade da sua articulação, desde que esteja disposto a fazê-lo. Pelo menos, deve ser capaz de tocar os dedos dos pés. O exercício regular ajudá-lo-á a este respeito.

## **Alavancar a Flexibilidade e os Treinos de Mobilidade**

Se for capaz de melhorar a sua mobilidade e flexibilidade, terá de tomar medidas deliberadas. Há rotinas de treino que o podem ajudar neste sentido. Por exemplo, pode começar os seus treinos com cinco a dez minutos de alongamento. Certifique-se de que se concentra mais nas áreas apertadas durante este exercício. Deve também considerar a possibilidade

de fazer trabalho de mobilidade e flexibilidade nos dias

quando se está menos ocupado. Esta abordagem permitir-lhe-á melhorar mais rapidamente e entrar na ranhura rapidamente sempre que iniciar a rotina de treino.

## **Força Comboio e Elevação Pesada**

Os estudos continuam a ser feitos para provar que o treino de força, incluindo o levantamento de pesos pesados, oferece múltiplos benefícios em termos de peso. Aumenta os níveis de energia, mantém o peso, e melhora o metabolismo da glicose. Portanto, há razões mais do que suficientes para considerar o treino de força. Note que pode usar a sua própria chaleira, haltere, haltere e peso corporal para treinar a força. Ir a um ginásio pode ajudá-lo porque lá encontrará especialistas.

Além disso, encontrará outras pessoas como você que estão a fazer a mesma coisa, e que o inspirarão e motivarão. Mesmo assim, poderá treinar na sua casa se estiver suficientemente concentrado e disciplinado. Fica melhor se conseguir encontrar um amigo que treine consigo. Vão desafiar-se a si próprios, e a competição adicional irá encorajá-los a fazer mais. Note-se que o amigo não tem de ser um formador especializado. Desde que ele ou ela esteja interessado em manter-se em forma como vocês, encontraram o parceiro certo.

## **Verifique o seu IMC**

A calculadora do IMC é uma das melhores formas de calcular o seu peso corporal ideal. De facto, algumas pessoas sentem que o IMC pode ser enganador. Contudo, a menos que uma pessoa possua músculos anormalmente grandes devido aos esteróides, o IMC oferece uma calculadora razoavelmente precisa do seu peso corporal ideal. Deve verificá-lo de vez em quando para avaliar quanto peso perdeu ou ganhou durante um período de tempo. Não é sempre que é óbvio que está a ganhar ou a perder libras. O seu espelho pode não lhe contar a história verdadeira. Mesmo assim, pode controlar o seu peso ideal verificando o seu IMC.

## **Manter o peso corporal saudável e os níveis de gordura corporal**

Diabetes, hipertensão, e ataque cardíaco são doenças devastadoras que ninguém quer contrair. No entanto, a realidade é que muitas pessoas no mundo de hoje vivem com estes males. Um dos factores de risco para estas doenças está a ganhar gordura extra. Portanto, está a fazer muito bem a si próprio quando está envolvido em actividades que o podem ajudar a manter níveis saudáveis de gordura corporal. Note-se que ganhar peso corporal extra sob a forma de aumento muscular também pode ter impactos negativos.

O peso extra, seja músculo ou gordura, tem de ser transportado pelas suas articulações. Assim, pode começar a afectar a saúde das suas articulações a

longo prazo, especialmente quando estiver a envelhecer. É do seu maior interesse evitar ganhar peso em excesso

quando é mais novo para evitar as repercussões na sua velhice. Mantenha-se saudável hoje para um futuro melhor.

## **Coma dietas equilibradas**

Uma dieta equilibrada é uma refeição que contém todos os nutrientes necessários na proporção certa. O nosso organismo necessita de uma variedade de nutrientes para desempenhar adequadamente as suas funções. Note-se que cada grupo alimentar é necessário para o organismo. Só é preciso ter cuidado com a quantidade que se toma. Alguns nutrientes só são necessários em pequenas quantidades. São chamados micronutrientes, enquanto que os macronutrientes são necessários em grandes quantidades pelo corpo. É preciso conhecer os que se comem mais e os que se consomem menos para manter a saúde. Por exemplo, deve consumir mais proteínas e menos carboidratos.

**CHAPTER**

**6**

DIETA,  
SAUDÁVEL

**HACI(S**





# Capítulo 6: Truques de Dieta Saudável

Todos desejam viver saudavelmente, mas apenas algumas pessoas vivem com boa saúde. Isto mostra que viver de forma saudável é mais do que um desejo. É preciso tomar medidas deliberadas para se poder manter a saúde. Uma das formas mais cruciais de gozar de boa saúde é comendo dietas saudáveis. Esta secção destacará e explorará alguns obstáculos a uma dieta saudável que o podem ajudar neste aspecto.

## **Reduzir a ingestão de carboidratos**

Os açúcares e grãos dos quais as fibras e outros nutrientes foram removidos são chamados carboidratos refinados. Exemplos incluem a massa e a farinha branca. Estes alimentos são digeridos rapidamente e são pobres em fibra. Por conseguinte, apenas o mantêm cheio durante um curto período de tempo. Em breve desejará comer mais não muito depois de os comer. Em vez deles, escolha fontes de hidratos de carbono complexos, como a aveia, vegetais como cenouras, ou grãos antigos como cevada e quinoa. Estas opções contêm mais nutrientes e irão mantê-lo mais cheio por períodos mais longos.

## **Comprar com uma lista**



Muitas pessoas gostam de comprar alimentos pouco saudáveis de forma impulsiva. É possível reduzir a hipótese de o fazer comprando com uma lista. Quando se tem uma lista com um orçamento específico, só se compram as coisas de que se precisa. Assim, é muito provável que se mantenha com os itens saudáveis da sua lista em vez de gastos esporádicos e não planeados.



## **Limite o seu consumo de refrigerantes e batidos**

Os refrigerantes e os batidos são famosos por fazer as pessoas ganharem peso em excesso. Portanto, é do seu maior interesse reduzir a forma como os consome. No entanto, existem substâncias menos conhecidas que podem ter o mesmo efeito.

Por exemplo, as bebidas que são anunciadas pela sua capacidade de impulsionar o desempenho atlético podem fazê-lo engordar mais.

As bebidas de café, bebidas desportivas, e águas aromatizadas também não são seguras porque contêm excesso de açúcar e corantes artificiais. São frequentemente muito altas em calorias, o que as torna arriscadas para a sua saúde. Estranhamente, mesmo o sumo, que é frequentemente promovido como uma bebida benéfica, pode fazê-lo ganhar peso se não controlar a forma como o toma. Assim, a hidratação com água é a sua melhor aposta para se manter saudável e manter a sua forma.

## **Ter pequenos-almoços ricos em proteínas**

Muitas pessoas têm sido enganadas quanto ao papel dos ovos no corpo. Alguns indivíduos assumem erradamente que o consumo de mais ovos os tornará mais gordos. Alimentos ricos em proteínas, como os ovos, podem fazer muita diferença se os incluirmos no nosso pequeno-almoço. Segundo os especialistas, consumir estes alimentos de manhã permite-lhe manter-se saudável e reduzir o excesso de peso. Tudo o que precisa de fazer é trocar a sua tigela diária de cereais por uma mexida carregada de proteínas feita com ovos e vegetais salteados. É uma forma notavelmente eficaz de perder quilos.

## **Consumir alimentos de alta fibra**

Alimentos saudáveis tais como frutas, vegetais, feijões e grãos inteiros contêm fibras. Os investigadores descobriram que o consumo de alimentos ricos em fibras não só o ajudará a perder peso, como também o ajudará a manter-se em forma. A boa notícia é que adicionar mais fibras à sua refeição não é uma tarefa desafiante. É tão simples como adicionar feijões à sua salada, lanchar nozes ricas em fibras, ou comer aveia ao pequeno-almoço.

## **Coma mais frutas e legumes**

Os nutrientes e fibras que o seu corpo anseia estão presentes nos vegetais. Além disso, os investigadores confirmaram que o consumo de vegetais pode ajudá-lo a manter-se saudável e a perder peso. Estudos provaram também que o consumo de salada pode fazê-lo sentir-se cheio, reduzindo assim o seu desejo por mais comida.

Além disso, os cientistas descobriram que encher vegetais durante todo o dia pode ajudá-lo a manter um peso saudável. Também reduz o risco de desenvolver diabetes, doenças cardíacas, e outras doenças crónicas. Por conseguinte, é do seu interesse ser mais deliberado no que diz respeito à inclusão diária de vegetais e frutas nas suas refeições. Os benefícios a curto e longo prazo valem a pena quando optar por fazê-lo.

## **Evitar o excesso de açúcar**

O açúcar, especialmente o das bebidas doces, é uma das principais razões para o ganho de peso em excesso. Está também ligado a questões de saúde, tais como doenças cardíacas e diabetes. Além disso, alimentos como refrigerantes, doces e produtos cozinhados contêm muitos açúcares adicionados e muito baixos em nutrientes necessários ao organismo. É do seu maior interesse cortar alimentos ricos em açúcares adicionados porque pode ajudá-lo a perder peso e a manter-se saudável. Note-se que alguns alimentos orgânicos podem ser incrivelmente ricos em açúcar. Por isso, esforce-se por ler os rótulos nutricionais antes de consumir qualquer alimento.

## **Consumir Gorduras Mais Saudáveis**

É comum fazer da gordura a primeira coisa que se quer reduzir quando se tenta perder peso. No entanto, gorduras saudáveis podem realmente ajudar a emagrecer. De facto, vários estudos provaram que uma dieta rica em gorduras com alimentos como abacates, azeite e frutos secos pode ajudar a otimizar a perda de peso. Além disso, as gorduras fazem-no sentir-se mais cheio, reduzindo assim o desejo por mais comida. Assim, o consumo de gorduras saudáveis pode ajudá-lo a manter-se no bom caminho, mantendo o seu peso e saúde.

## **Coma mais alimentos caseiros**

Se souber cozinhar, tem uma habilidade que o pode ajudar a comer saudavelmente e a evitar ganhar peso em excesso. A investigação provou que as refeições caseiras ajudam a manter-se saudável e a promover a perda de peso. Não há dúvida de que se vai divertir muito quando comer num bom restaurante. No entanto, os restaurantes são criados para cintilar o seu paladar em vez de o manter saudável.

Por conseguinte, está a fazer muito bem a si próprio ao cozinhar as suas refeições. Terá controlo sobre a escolha dos ingredientes, permitindo-lhe escolher ingredientes saudáveis que lhe permitirão dar prioridade à sua saúde. Além disso, ajuda-lhe a poupar mais dinheiro, especialmente se estiver com um orçamento relativamente baixo.

## **Caminhe Mais**

O seu automóvel destina-se a ser uma bênção que irá reduzir o seu nível de stress. No entanto, se não tiver cuidado, poderá habituar-se a ele e tornar-se preguiçoso. Não tem de conduzir em todo o lado. Caminhe quando a distância não é demasiado longa para exercitar os seus músculos. Caminhar é uma forma fantástica de perder peso sem passar por rotinas extenuantes. Segundo os cientistas, trinta minutos de caminhada por dia podem ajudar a perder peso de forma tremenda a longo prazo. Além disso, é uma actividade sem esforço e agradável que se pode ter dentro ou fora de casa.



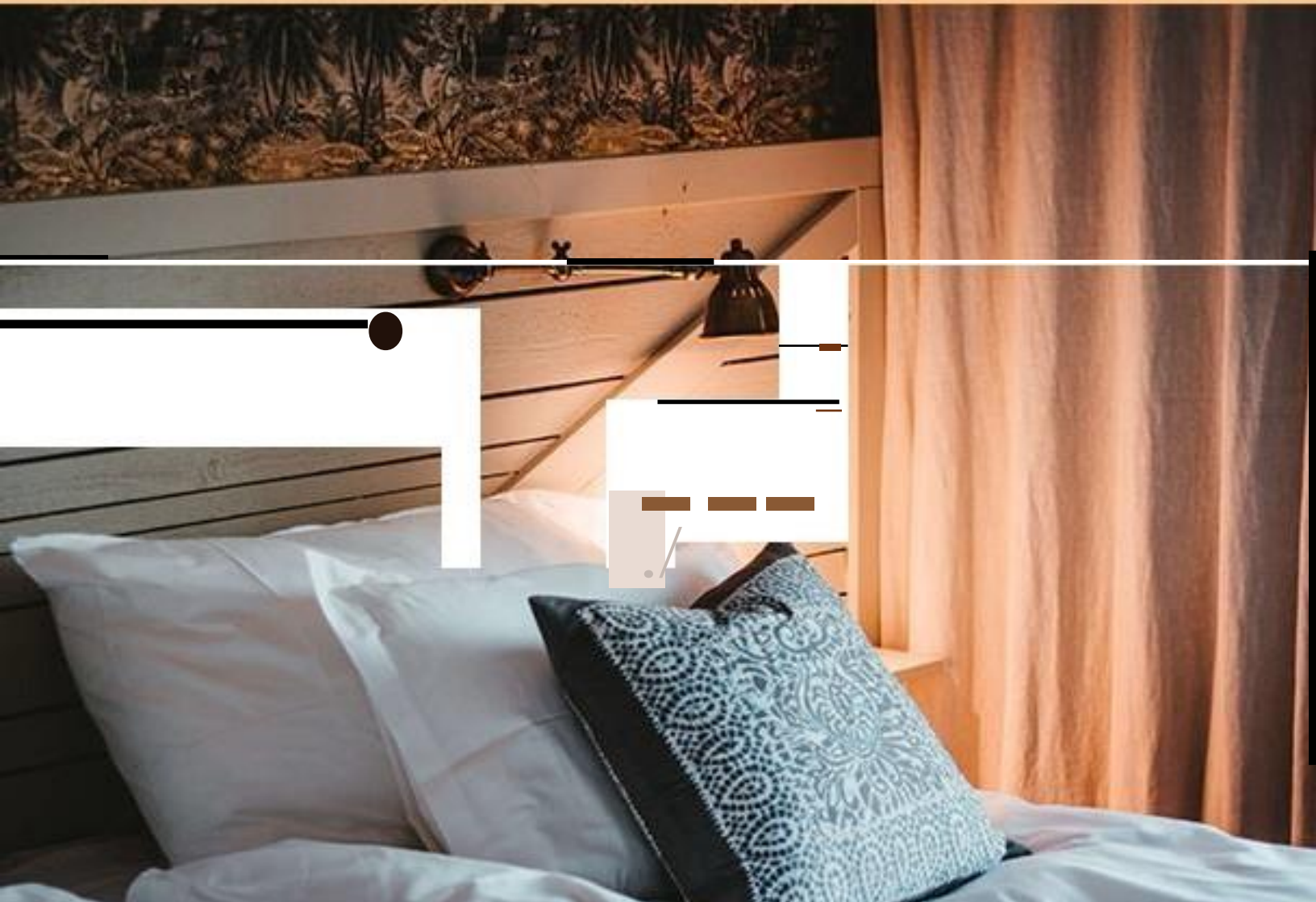
## **Concentre-se na sua comida ao comer**

Ao consumir alimentos sem pensar no que se está a fazer, não se obterá o melhor da experiência. Mesmo assim, esse não é o único problema. Outro problema que vem com a distração quando se está a comer é que se pode consumir mais calorias do que o necessário, levando a um aumento de peso. Portanto, evite comer enquanto vê um filme ou se senta com o seu computador. Coma à mesa de jantar para que possa ter controlo sobre a quantidade que está a consumir. Percorrer e-mails no seu smartphone enquanto come é também um hábito que deve descartar para garantir que se concentra na sua refeição.

W  
I  
E  
I



COMO OBTER MAIS  
SLEEP  
QUALIDADE



# Capítulo 7: Como obter mais sono de qualidade

O processo do sono e os seus benefícios merecem um livro completo. O sono é um dos processos mais importantes do corpo que oferece inúmeras vantagens. Adquirir sono de qualidade é um hábito que não deve ser tratado com leviandade. Nesta secção, iremos explorar os benefícios de conseguir um sono reparador e como pode melhorar o seu hábito de sono.

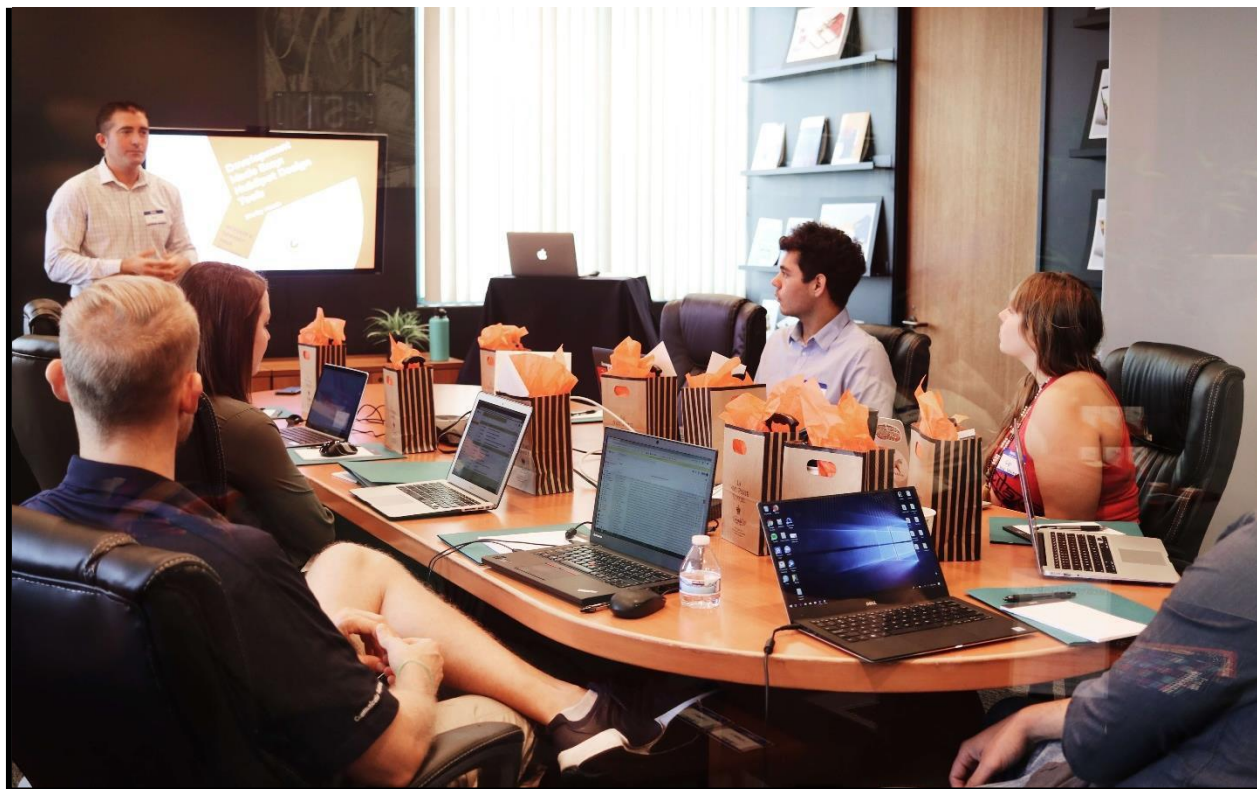
## **Benefícios dos Sonos Restaurativos**

Abaixo estão algumas das regalias que vêm com bons hábitos de sono:

### **Níveis de pico de energia**

Muitos processos têm lugar no seu corpo quando está a dormir. Por exemplo, muitos trabalhos de reparação e manutenção ocorrem no corpo durante o período de sono. O seu corpo precisa que esteja inactivo para que possa executar as suas tarefas sem interferência. Tem de lhe dar tempo suficiente para desempenhar estas funções. Caso contrário, acordará cansado e cansado. No entanto, quando dormir a horas, sentirá que a sua "bateria" foi totalmente recarregada.

Consequentemente, terá energia suficiente para realizar as suas actividades durante o dia.



## **Desempenho melhorado**

Os níveis de energia de pico são a base de performances fantásticas. Quando não dormiu bem, vai sentir-se cansado e stressado, o que pode impedir a sua preparação e eventual performance. Fica pior e óbvio quando se está envolvido em actividades mentalmente desafiantes, tais como escrita e análise de dados. Poderá ter dificuldades em apresentar ideias criativas, o que pode ser frustrante. Sempre que tiver uma entrevista ou apresentação crucial, assegure-se de que está bem descansado para se dar a si próprio a plataforma para desempenhar o seu melhor.

## **Sentimento de contentamento**

Desconhecido para muitos, o seu hábito de sono pode afectar a sua saúde psicológica. Uma das razões pelas quais algumas pessoas se sentem insatisfeitas durante o dia e sentem que a vida não vale a pena, é porque não dormiram bem. Quando se começa o dia com uma nota errada devido a maus hábitos de sono, é difícil entrar na rotina de sono durante o dia. Não terá o desempenho esperado, e poderá começar a sentir-se frustrado com a sua vida. Pode afectar as suas reacções aos outros, agravando ainda mais os seus pesares.

## **Relações Interpessoais de Qualidade**

A incapacidade de dormir bem pode fazê-lo acordar com o humor errado. Entretanto, quando está descontente, não é provável que dê boas respostas aos seus amigos e família. De facto, algumas pessoas são emocionalmente inteligentes o suficiente para controlarem os seus sentimentos e se relacionarem bem. No entanto, algumas pessoas têm dificuldade em dizer as coisas certas quando se sentem exaustas.

Lembre-se de que as respostas negativas podem causar fraquezas que não podem ser reparadas entre si e os seus entes queridos. Portanto, é do seu interesse ter um sono reparador para que possa "acordar no lado direito da sua cama". Se notar que está a discutir mais com amigos e famílias, precisa de relaxar mais e melhorar o seu hábito de sono.

## **Aperfeiçoamento do Sistema Imunitário**

O corpo tem os seus próprios "soldados" que o protegem contra os invasores de germes. Estes combatentes fazem parte de um sistema do corpo chamado sistema imunitário. Quando este sistema estiver no seu auge, será muito difícil para qualquer doença atacar o seu corpo. No entanto, uma vez fraca, o seu corpo torna-se susceptível a infecções.

Assim, qualquer que seja o impulso deste sistema, ajudá-lo-á a manter o médico afastado. Felizmente, os cientistas descobriram que um bom hábito de dormir é um estimulante imunitário. Esta descoberta foi feita por investigadores da Academia Americana de Medicina do Sono. De facto, o investigador afirma que um sono de qualidade torna as vacinas mais eficazes.

## **Relações profissionais de qualidade**

Devido à sua calma, inteligência emocional, e óptimo desempenho no trabalho, porque dorme bem, irá melhorar as suas relações profissionais. Será mais fácil conviver bem com os seus empregadores e colegas quando estiver bem descansado.

## **Dicas para dormir melhor**

Pode melhorar a qualidade do seu sono, aproveitando as seguintes dicas.

### **Ter uma hora de dormir e de despertar regular**

O seu corpo tem uma forma de se ajustar aos seus hábitos para aumentar a eficiência e poupar energia. Se não tiver um sono específico e não acordar, o ritmo circadiano do seu corpo será perturbado, e isto irá afectá-lo. Esta é uma das razões pelas quais irá notar que dormiu mas acordou cansado. Estabeleça horários específicos e deixe o seu corpo entrar na rotina. Pode levar uma ou duas semanas, mas assim que o seu corpo se habituar, sentir-se-á mais energizado depois de dormir.

### **Evite usar Luzes Brilhantes no seu quarto**

Quando se está exposto ao sol pela manhã, o corpo absorve-o, e sentir-se-á rejuvenescido. O impulso de energia permite-lhe completar tarefas mais rapidamente e com maior eficácia. Quando o sol se põe, deve evitar luzes brilhantes, porque o seu corpo assumirá que ainda é dia e desejará manter-se alerta e activo. Esta exposição pode impedi-lo de dormir a tempo. Portanto, é do seu interesse garantir que o seu quarto é escuro para que o seu corpo adormeça a tempo.

## **Deixe a sua Cama ser apenas para dormir**

Muitas pessoas têm a prática de fazer diferentes actividades quando estão na cama à noite, tais como ler, ver televisão, e pressionar os seus telefones. Se sabe que não está pronto para dormir, não entre na sua cama. O seu corpo pode adaptar-se à sua recusa em dormir na cama e começar a ficar alerta em vez de dormir. Portanto, use outros lugares para outras actividades à noite. Assim que saltar para a cama, o seu corpo deve saber que está na hora de dormir.

## **Evitar dormir a sesta durante o dia**

É natural que se sinta cansado e sonolento por vezes durante o dia. No entanto, é preciso ter cuidado com a forma como se faz, para que não se crie a precedência errada para o corpo. Não tire uma soneca a menos que esteja doente, porque isso perturbará o seu sono à noite. Se tiver de dormir, assegure-se de que é até quinze a vinte minutos. Mesmo que tenha de o fazer, deixe-o estar ao fim da tarde. Dormir durante a noite impedi-lo-á de dormir a horas da noite.



**Derrubar no final do dia**

Tente, tanto quanto possível, evitar levar consigo os seus factores de stress para a cama. Uma das formas mais fáceis de o conseguir é fazendo todas as suas actividades extenuantes no dia. Deite-se ao fim do dia para se acalmar e dormir. Quando fizer tarefas extenuantes antes de dormir, adormecerá por exaustão, o que não é benéfico para o seu corpo. Esse sono pode fazê-lo acordar com uma dor de cabeça. Em vez disso, faça tarefas mais leves para que possa abrandar até que eventualmente durma para se sentir refrescado ao acordar.

### **Ter uma Rotina para dormir**

O seu corpo anseia por rotinas que possa seguir consistentemente. Pode tirar partido deste facto para ensinar o seu corpo a dormir a horas. Ter coisas que se fazem quando se está prestes a dormir. Por exemplo, pode tomar um banho quente antes de se deitar ou ouvir a sua canção ou lista de reprodução favorita. Assim que o seu corpo se habituar à rotina, começará a preparar-se para dormir, uma vez iniciado o ritual. Assegure-se de que é consistente para obter os melhores resultados.

**CHAPTER**

**8**

**BENEFÍCIOS  
DE  
BEBENDO MAIS  
ÁGUA**



# Capítulo 8: Benefícios de beber mais água

Não há dúvida de que a água potável é um hábito essencial e benéfico. Ajuda a garantir que não nos engasgamos quando comemos. No entanto, há mais regalias a desfrutar quando se bebe muita água. Aqui estão outras vantagens de beber mais água.

## **Lubrificação de juntas**

As cartilagens estão presentes nas articulações e nos discos da coluna vertebral. Curiosamente, elas contêm 80% de água. Assim, a desidratação prolongada pode reduzir a capacidade de absorção de choques das articulações. Esta é uma das razões pelas quais as pessoas sentem dores nas articulações. Os cientistas descobriram há muito tempo que o corpo humano é como uma máquina com várias peças que realizam operações específicas.

Tal como os automóveis, os nossos corpos precisam de ser mantidos para garantir que continuam a funcionar a níveis óptimos. A água faz o mesmo que os óleos de motor fazem numa máquina. Eles lubrificam a junta através da hidratação das cartilagens. Portanto, uma das formas de garantir que se

evita a dor nas articulações é bebendo mais água. Este hábito relativamente barato e fácil pode poupar-lhe o custo de obter mais tarde uma consulta com um médico.

## **Formação de Saliva e Mucus**

É necessária saliva para auxiliar o processo de digestão. Além disso, é crucial garantir que o seu nariz, boca e olhos estejam húmidos. A vantagem de manter estas partes do corpo húmidas é que evita a fricção e danos às mesmas. Quando bebe mais água, está também a manter a sua boca limpa. Além disso, não se pode lavar a boca sem usar água.

Doces e doces são sumptuosos, mas podem levar à cárie dentária. Dificilmente podemos evitá-los porque nos são dados em ocasiões especiais. Ainda assim, é crucial limitar o seu impacto no nosso conjunto dentário. Beber mais água pode ajudar a evitar as cáries dentárias. A escolha de água acima de bebidas açucaradas também pode ajudar neste aspecto.

## **Redução na hipótese de uma ressaca**

A lista dos efeitos secundários do consumo excessivo de álcool é interminável. Existem impactos negativos a curto e longo prazo da toma deste depressor. Um dos efeitos a curto prazo é uma ressaca. Uma ressaca é aquela condição física indesejável após o consumo excessivo de álcool. É frequentemente caracterizada por náuseas e dores de cabeça.

As pessoas experimentam frequentemente este efeito de manhã, depois de terem bebido muito na noite anterior. Pode ser evitado alternando bebidas alcoólicas com água com gás não adoçada, gelo, e limão quando se festeja. Não deixe que o gozo do momento faça com que se condenem as terríveis consequências no dia seguinte.

## **Perda de peso**

Há muita pressão para muitas pessoas perderem peso hoje em dia, devido à prevalência de golpes subtis ou óbvios de corpo em pessoas de tamanho superior. No entanto, há muitos benefícios de perder peso para além de obter um físico de sonho. Evita a obesidade e os seus impactos negativos. Assim, pode optar por perder peso pelas razões certas.

Se for esse o caso, há muitas formas eficazes de o fazer. Felizmente, existem mesmo formas livres de o fazer. Um dos métodos baratos e fáceis de perder peso que muitas pessoas ignoram é o consumo de mais água. Beber água antes de comer fará com que se consuma menos comida, porque rapidamente se terá uma sensação de plenitude.

## **Melhora o desempenho durante o exercício**

Os desportistas têm uma cultura de fazer pausas de água. Não é uma actividade fútil. Fazem-no porque aumenta o seu desempenho. Segundo os especialistas, beber mais água melhora o desempenho, especialmente durante actividades extenuantes. De facto, são necessários mais estudos para confirmar esta sugestão. No entanto, há provas de que esta afirmação pode não estar longe da verdade.

Por exemplo, uma análise descobriu que a desidratação impede o desempenho, especialmente quando uma actividade dura mais de trinta minutos. Uma das razões pelas quais se cansa facilmente durante o dia pode ser porque não tem bebido água suficiente. Pode inverter este padrão negativo, consumindo mais fluido.





## **Prevenção de danos nos rins**

A água ajuda a tornar os minerais mais acessíveis ao corpo, dissolvendo-os. Ajuda também à remoção de resíduos. Consequentemente, a água é essencial para o funcionamento e manutenção do rim. Os filtros renais filtram perto de 120-150 quartos de líquido diariamente. Aproximadamente 1-2 quartos desta quantidade são removidos sob a forma de urina do corpo enquanto a corrente sanguínea recupera o resto. Beber muita água ajuda a reduzir o risco de desenvolver infecções do tracto urinário.

As pedras nos rins são outra doença que se pode prevenir bebendo água. As pessoas que lutam contra este estado de saúde foram diagnosticadas depois de não terem bebido a quantidade de água necessária por dia. Note-se que as pessoas que lidam com pedras nos rins são frequentemente susceptíveis a doenças renais crónicas. O Colégio Americano de Médicos emitiu uma directriz em 2014 que o aumento da ingestão de líquidos pode reduzir o risco de recorrência de cálculos.

## **Acessibilidade de Minerais e Nutrientes**

Tomar suplementos e refeições saudáveis destinam-se a ajudá-lo a impulsionar o funcionamento do seu corpo. Contudo, esse objectivo será derrotado quando estes nutrientes e minerais não forem acessíveis aos órgãos e tecidos que deles necessitam. A falta de líquidos adequados é uma das razões pelas quais o corpo não consegue obter o que necessita.

A água dissolve minerais no corpo, tornando-os assim acessíveis às partes do corpo que deles necessitam. Note-se que cerca de 60% do corpo contém água. Portanto, quanto mais água se toma, mais se aumentam as hipóteses de circulação dos nutrientes e minerais necessários em todo o corpo.

## **Apoia a Airways**

O corpo humano é um sistema inteligente. Toma decisões que considera serem as melhores para ele, e precisa de compreender este processo para aumentar as suas hipóteses de viver de forma saudável. Por exemplo, se o seu corpo se aperceber que não tem água suficiente, ele fará movimentos para gerir o que tem. Uma das formas de o fazer é através da restrição das vias respiratórias.

Aparentemente, este movimento é perigoso porque terá dificuldade em respirar bem. Isto irá piorar as coisas para as pessoas que sofrem de asma e outras alergias. Portanto, deverá consumir mais água para evitar que o seu corpo tome decisões drásticas que possam afectar as suas vias respiratórias.

## **Manutenção da tensão arterial**

A última coisa que se quer é tensão arterial alta ou baixa. Sem pressão sanguínea normal, o sangue não fluirá adequadamente em torno do sistema circulatório. Quando isto ocorrer, o seu corpo não será capaz de obter o

nutriente e o oxigénio que

precisa de levar a cabo as suas actividades. Ao seu corpo faltarão também glóbulos brancos e anticorpos que o protejam contra germes invasores.

O sangue fresco que é entregue aos órgãos também ajuda a recolher os resíduos tóxicos e os produtos do metabolismo. Quando não se bebe água suficiente, o sangue pode tornar-se mais espesso. Quando isto acontece, aumenta a sua pressão arterial, o que pode levar a uma paragem cardíaca.

## **Regulação da temperatura corporal**

Quando o seu corpo aquece, a água armazenada nas camadas médias da pele chega à superfície da pele como suor. O corpo arrefece à medida que a água se evapora, especialmente durante o exercício. Os cientistas acreditam que o corpo terá dificuldade em tolerar a tensão do calor quando houver pouca água no corpo. O armazenamento de calor irá aumentar, e tornar-se-á difícil para o corpo regular a sua temperatura.

Por isso, é necessário ajudar o seu corpo bebendo mais água. Beber mais água irá reduzir o esforço físico do corpo quando o stress térmico ocorre durante o exercício. Quando o corpo é incapaz de regular a sua temperatura, poderá precisar de consultar o médico em breve.

# Conclusão

Na realidade, nada é certo na vida. Ainda assim, podemos fazer planos e levar a cabo actividades que nos podem dar maiores hipóteses de viver vidas mais cheias e significativas. Hábitos saudáveis são algumas das coisas na vida que aumentam as nossas hipóteses de aproveitar ao máximo as nossas experiências no mundo. Ninguém quer estar doente. No entanto, um desejo não é suficiente. É preciso tomar medidas deliberadas que aumentem as nossas hipóteses de manter o médico afastado.

Foi exposto a muitas dicas e hacks que o podem ajudar a melhorar a sua saúde física e mental neste livro. Tire partido delas para melhorar a qualidade da sua vida. Nada de bom vem facilmente, e precisa de ser resoluto e disciplinado para continuar neste caminho de vida saudável. Lembre-se de que a vida é demasiado curta para ser vivida em dor e agonia. Por isso, invista na sua saúde, porque é tudo o que tem. Se a perder, nenhuma quantia de dinheiro ou prémios a poderá substituir.

Só uma pessoa saudável pode desfrutar dos frutos do seu trabalho. Por isso, enquanto se esforça por chegar ao topo da sua carreira, não descure a sua saúde. Seja qual for o percurso profissional que escolher que torne impossível dar prioridade à sua saúde física e mental, não vale a pena. Merece ser feliz e saudável. No entanto, nunca poderá experimentar a

beleza da vida quando sacrifica a sua saúde e felicidade por honras. Isso é um sacrifício demasiado grande. Comece por

inculcando os hábitos saudáveis que aprendeu neste livro para aproveitar ao máximo a sua experiência na vida.