

3 dicas de saúde para mantê-la em dia

Se o gênio da lâmpada lhe desse apenas um pedido? Certamente muita gente pediria coisas materiais ou dinheiro. Poucos se lembrariam de [saúde](#).

Isso porque costumamos pensar **nela** só quando estamos doentes. Mas, não há dinheiro, viagens ou iates no mundo que você possa aproveitar sem **ela**. Por isso é melhor sempre **prevenir do que remediar**, como diz o ditado.

E **isso** pode ser feito com **dicas simples e básicas**, mas que dependem muito do autocuidado e, principalmente, de disciplina. Com as atribuições do dia a dia, muitos cedem à má-alimentação, sedentarismo, deixando de lado **hábitos saudáveis**.

Esses hábitos só trazem melhorias para a qualidade de vida, aumentando a disposição para enfrentar os desafios da vida, contribuindo para aumentar a produtividade e controlando o estresse, que provoca vários problemas de saúde.

Refleta: Quantos litros de água você bebe por dia? Faz alguma atividade física? Quando fez seus últimos exames? Ficou decepcionado com as suas respostas? Esse artigo é para você!

Mas calma! Nem tudo está perdido. Sempre é tempo de mudar, basta focar nas três dicas que vamos te dar ao longo deste artigo.

Quer entender melhor sobre o assunto? Então, continue a leitura e tome nota.

Tenha uma alimentação saudável

Uma **boa alimentação** pode evitar o surgimento e também ser responsável pelo aparecimento de doenças, depende do que você coloca no prato. Nesta lista estão: diabetes, hipertensão, obesidade.

Com a facilidade dos *fast foods* é fácil ser seduzido por eles. São rápidos, práticos e dão até a ilusão de serem mais baratos, mas não se você colocar nessa conta os prejuízos para o seu corpo. À primeira vista pode parecer que consumir alimentos mais saudáveis é mais caro e mais “trabalhoso”. Mas o **ganho na disposição** vale a pena.

Veja alguns hábitos alimentares saudáveis

- Dica número um dos nutricionistas: descasque mais e desembale menos
- Prefira alimentos orgânicos, lembrando que em nove meses o Governo Brasileiro liberou 375 agrotóxicos, o que reacendeu os debates sobre os limites aceitáveis de consumo
- Sim, alimentos orgânicos costumavam ter os valores mais altos, mas com a sua popularização, os preços já estão mais baixos
- Evite alimentos enlatados ou conserva. No Brasil, mais de 260 mil pessoas faleceram por doenças cardiovasculares, em 2018, segundo a OMS
- Reduza o consumo de sal. Já são 30 milhões de brasileiros com hipertensão
- O mesmo com o açúcar. Temos 12,5 milhões de diabéticos
- Beba pelo menos 2,5 litros de água por dia. Se hidratar ajuda a evitar problemas nos rins
- Cultive o hábito de cozinhar em casa e levar o almoço para o trabalho. Assim você vai ter certeza do que está consumindo
- Evite cigarro
- Evite o consumo de bebida alcoólica

Mantenha os exames em dia

Realizar exames periodicamente é uma forma de evitar ou até descobrir enfermidades no início e contribuir para a cura. Alguns tipos de câncer - como de colo de útero e de mama - quando descobertos no início, podem ser curados.

Temos vários casos bem atuais, inclusive de pessoas públicas, como o da apresentadora Ana Furtado, que inclusive passou a encabeçar campanhas de prevenção.

Veja exames importantes para o *ckeeck-up*

1. Hemograma completo
2. Exames de imagem simples
3. Coleta de fezes e urina
4. Para as mulheres: exames ginecológicos
5. Para os homens: exames periódicos e urológicos
6. Controle de níveis de colesterol e pressão arterial
7. E o principal: tentar controlar os níveis de estresse, que é responsável por vários transtornos psicológicos

Pratique alguma atividade física

É comprovado os **benefícios das atividades físicas para o corpo e também para a mente**. Principalmente para quem tem várias responsabilidades e precisa de uma válvula de escape para relaxar. Mas nem todo mundo é adepto da academia. Para esses há uma infinidade de outras atividades que podem ajudar, mas não se esqueça de fazer um *check-up antes*.

Veja algumas dicas de atividades

1. Procure alguma atividade que te dê prazer
2. Pratique regularmente (300 minutos semanais, conforme a nova recomendação da OMS)
3. Pode começar nem que seja com uma caminhada
4. Deixe o carro em casa e vá de bicicleta para o trabalho. Faz bem para você e para o meio ambiente
5. Faça atividades em grupo. É mais fácil de não desistir

E aí, este artigo com **dicas de saúde** foi útil **para** você? Deixe seu comentário. Queremos saber a sua opinião!

Aproveite também e nos siga nas redes sociais ([Instagram](#) e [Facebook](#)) para conferir mais dicas sobre saúde e bem estar