

PRIORIZE SEU SONO!

Dormir é muito mais importante do que a maioria imagina. Ambas, quantidade e qualidade do sono, são fundamentais para a nossa saúde física, mental e emocional. Isso porque várias atividades fisiológicas importantes acontecem somente durante o sono. Como a cicatrização dos tecidos, o crescimento dos músculos, a memorização e boa parte da detoxificação. Além disso o sono é fundamental para os nossos sistemas imunológico e endócrino. Portanto, durma pelo menos 8 horas por noite pra garantir sua saúde!



A MELHOR DIETA DO MUNDO!

Você sabe qual a melhor dieta pra ficar em forma e evitar todos os tipos de doenças? Comida de verdade! Muita verdura, legumes, frutas, arroz com feijão, castanhas e sementes. Se você gastar mais no sacolão do que no supermercado você está no caminho certo. Daí é só evitar comer produtos industrializados, como refrigerante, embutidos, biscoito, chips, pães de forma, cereal de café da manhã e comida congelada. E aposto que você ainda vai economizar!

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



Ter Fé



Aprender Coisas Novas