



JORNAL DICAS DA MAMMA



UMA PUBLICAÇÃO DA MAMMA TERRA PARA O SAÚDE PRESSMIX

ANO NOVO, VIDA NOVA

Vamos começar o ano com o pé direito! Em 2024, o **Saúde Pressmix** vai trazer pra você e sua família um jornalzinho mensal com dicas de como aproveitar o ano com muita saúde e disposição.



BEBA MUITA ÁGUA!

Você sabia que a primeira coisa que você deve fazer pela manhã é beber água? Sim, pra acordar o cérebro e todos os demais sistemas do nosso corpo precisamos beber dois copos d'água logo ao acordar. O ideal é beber 3 litros ao longo do dia mas, não se assuste, beba o máximo que conseguir. Estar bem hidratado melhora o nível de energia, a atenção, a digestão, a circulação e até o sono. Vale a pena experimentar e não custa nada!!

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



Ser Grato



Comer Verduras



Caminhar



Descansar