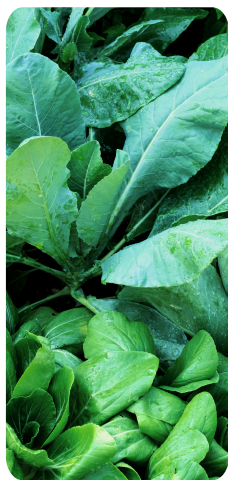


PENSE POSITIVO

Estudos mostram que o pensamento positivo está associado a uma série de benefícios para a saúde, incluindo redução do estresse, fortalecimento do sistema imunológico, melhoria da saúde cardiovascular e aumento da longevidade. Além disso, indivíduos que mantêm uma perspectiva positiva tendem a adotar hábitos de vida mais saudáveis, como alimentação balanceada, prática regular de exercícios e sono adequado. Ao cultivar uma atitude otimista e resiliente diante dos desafios da vida, podemos fortalecer nossa capacidade de enfrentar adversidades e promover um estado geral de saúde e bem-estar.



COMA VERDURAS



Embora sua avó possa ter te ensinado que alface não enche barriga, ela estava enganada! As verduras devem ser a cor mais presente no nosso prato. Pense no que a vaca come o dia todo pra que você saboreie aquele churrasquinho - grama! Pois é, as verduras são super nutritivas, cheias de vitaminas e minerais essenciais pra nossa saúde, além de clorofila e fibra. Comer verduras variadas ajuda a manter a saúde do corpo e do cérebro! Melhor ainda, elas são baratas e você pode plantar em qualquer cantinho do quintal ou mesmo em vasos dentro de casa.

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



Ver o Sol Nascer



**Ouvir os Sons da
Natureza**