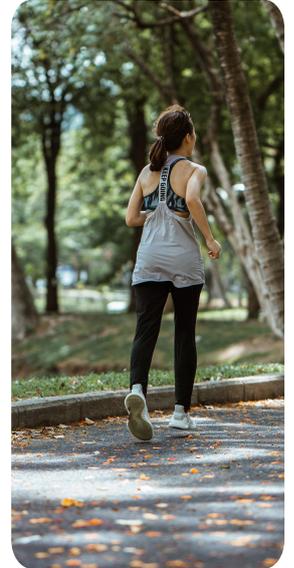


MEXA-SE!

Os exercícios cardiovasculares mantêm o coração forte e resiliente, a musculação fortalece os ossos e o alongamento garante o funcionamento harmonioso de todos os sistemas do corpo humano. Suar não é apenas queimar calorias; é um estímulo para a circulação sanguínea e, portanto, para um melhor metabolismo. A prática de exercícios físicos é um reforço também para a imunidade, tornando-nos menos suscetíveis a doenças. Não é apenas para viver mais; é para ser mais resiliente e viver melhor.



SEJA GRATO

O poder da gratidão vai além da saúde mental. Pesquisas relatam redução da pressão arterial e um coração mais saudável como alguns dos benefícios tangíveis que a prática da gratidão traz para a saúde física. Quando o coração é grato, ele retribui com vitalidade evidenciando a conexão mente-corpo. Além disso, a gratidão nos ajuda a sermos mais resilientes física e mentalmente. Em meio a desafios, ela dá força e, em momentos de desespero, ela traz luz.

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



Comer Frutas



Ter Amigos