



# JORNAL DICAS DA MAMMA



UMA PUBLICAÇÃO DA MAMMA TERRA PARA O SAÚDE PRESSMIX

## FELIZ ANO NOVO!

Cada ano novo traz uma oportunidade renovada de se cuidar! Esse é sempre um bom momento para refletir sobre o ano que passou e estabelecer novas metas. E se saúde e bem estar estão na sua lista, lembre-se de que a verdadeira saúde está no equilíbrio: é preciso cuidar do corpo, da mente e do espírito. Estabeleça limites saudáveis e celebre cada conquista, grande ou pequena.



## ESCUTE SEU CORPO

Você já deve ter escutado a frase: o corpo fala. De fato nosso corpo está o tempo todo nos mandando mensagens. Uma dor de garganta pode significar que estamos engolindo muitos sapos, uma dor no peito pode significar ressentimentos. Uma dor nas costas pode ser um sinal de que estamos carregando o peso do mundo e por aí vai. É importante estar atento! Perceber estes sinais e agir antes que eles se tornem problemas maiores é o ideal. Uma dor de estômago pode ser uma dica pra melhorar a alimentação, uma dor de barriga ou de cabeça persistentes podem ser sinais de estresse. O corpo é inteligente e ele fala conosco o tempo todo. Escutar e respeitar os seus limites é a forma que podemos ajudá-lo a cuidar de nós. Não espere a dor no estômago virar uma úlcera nem a insônia se transformar num enfarto. Cuide-se! Aproveite o ano novo para se comprometer com você mesmo, com a sua saúde e seu bem-estar. Cuidar de você é o primeiro ato de amor para com a sua família.

## PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Cultive a Paz**



**Seja Gentil**

## FELIZ NATAL!

Que neste Natal possamos celebrar não apenas os presentes materiais, mas também o verdadeiro espírito de paz, amor e gratidão que nutre nossa alma. Que a conexão com o divino e a reflexão sobre nossos valores nos traga equilíbrio e bem-estar, renovando nossa energia para o ano novo. Que a luz do Natal ilumine seu caminho para uma saúde plena, tanto no corpo quanto no espírito.



## PERMITA-SE SENTIR SUAS EMOÇÕES

O Natal é uma época que desperta muitos sentimentos. Algumas pessoas se sentem tristes pela perda de entes queridos ao longo do ano, outras pela distância de familiares e amigos. Há quem se sinta frustrado por não poder proporcionar aos filhos os presentes que gostariam, ou ansioso com a responsabilidade de organizar a ceia, preocupados com as receitas, a satisfação dos convidados ou a reação dos filhos aos presentes. Algumas se sentem incomodadas por terem tanto, enquanto outros têm tão pouco. Por outro lado, muitos amam os preparativos e as celebrações, sentindo grande alegria por estar com a família e os amigos. Independentemente do grupo com o qual você se identifique, permita-se sentir suas emoções. Somos seres emocionais, e é importante dar espaço para o que sentimos, seja chorando, sorrindo, dançando, abraçando ou simplesmente permanecendo em silêncio. Saber lidar com nossas emoções é essencial para a saúde.

## PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Comer Mais  
Legumes**



**Comer Menos  
Carne**