



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