

## TERRA PLANETA ÁGUA



O planeta Terra, assim como o corpo humano, é formado por aproximadamente 70% de água. É a água o principal componente do sangue, do suco gástrico e de todas as nossas células. Por isso manter nosso corpo hidratado é tão importante. Sem a água os alimentos não são digeridos e os nutrientes não são transportados pra nossas células. Então beba bastante água, pelo menos 3 litros por dia!

## O MECANISMO DO STRESS

O nosso sistema nervoso possui um modo de resposta natural para situações stressantes. Essa resposta, ou mecanismo, prepara o corpo para as situações de perigo. Nessas ocasiões o cérebro manda sinais como: "Atenção, algo está para acontecer!" Então o coração começa a bater mais rápido pra bombear mais sangue de modo que possamos ficar mais alertas e prontos para lidar com o problema. Os músculos ficam mais tensos para que você possa correr, lutar ou reagir ao perigo. Isso tudo é muito natural! Os problemas começam quando esses momentos stressantes, ou a sensação de perigo, não passam ou acontecem muito frequentemente. O corpo vai então ficando extremamente cansado, até adoecer. Por isso, é importante reconhecer os sinais de stress e aprender a gerenciar, ou regular, o sistema nervoso.



## PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Dançar**



**Respirar Fundo**