

DORES NAS COSTAS?

Prevenir as dores nas costas envolve adotar hábitos saudáveis e cuidados no dia a dia.

Algumas dicas são: manter a coluna alinhada ao sentar, ficar em pé ou caminhar, usar as pernas para fazer força ao levantar objetos pesados do chão e evitar curvar-se ou ficar em posições forçadas por muito tempo. Entretanto o que realmente garante a prevenção de dores é o fortalecimento da musculatura das costas e do abdômen - com atividades tipo natação, pilates ou yoga, e a inclusão de alongamentos regulares na rotina. Assim você estará garantindo a flexibilidade da coluna e da musculatura ao redor o que vai evitar bastante sofrimento! Como as dores são causadas por inflamação, uma dieta anti-inflamatória também ajuda bastante.



COMO REGULAR O STRESS

Não é nada realista imaginarmos uma vida destituída de stress, portanto, precisamos aprender como nos relacionar, ou lidar, com as situações estressantes do cotidiano. A primeira e mais importante dica é com relação à nossa percepção das situações que no dia-a-dia acabam nos tirando do sério. O nosso cérebro não sabe diferenciar se uma mensagem é verdadeira ou não, dessa forma precisamos ter cuidado com o que nossos pensamentos e palavras estão comunicando a ele. Nossa resposta fisiológica ao stress foi “projetada” pra nos proteger de um perigo real, algo que está ameaçando nossa vida - qualquer outra coisa deve ser olhada sob outra perspectiva. Para as situações que não permitem um novo olhar, como casos de acidentes, mortes e outras tragédias, utilizamos de ferramentas de relaxamento como: exercícios de respiração, meditação, caminhadas na natureza ou um bom ombro amigo.

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**



Fazer Esportes



Natureza