

COMBINAÇÃO PERFEITA

Sabe aquele clássico arroz com feijão de todo dia? Não é só gostoso — é praticamente uma dupla imbatível na nutrição! Isso porque, juntos, eles formam uma proteína completa daquelas que têm todos os aminoácidos essenciais que o corpo precisa pra funcionar bem. O arroz tem o que falta no feijão, e o feijão tem o que falta no arroz - parceria de sucesso mesmo! E de quebra, ainda vêm cheios de fibras, vitaminas, minerais e energia boa. É saudável, acessível e ainda tem gostinho de comida de vó, feita com carinho. Quer combinação melhor?



OS SEGREDOS DA SAÚDE ORIENTAL - PARTE II



Os povos orientais — especialmente em países como Japão, China, Coreia, Índia e outros do Sudeste Asiático — têm tradições milenares de cuidados com a saúde que vão muito além da alimentação. Dois dos principais “segredos” de bem-estar dessas culturas são manter o movimento como parte do dia a dia e ter uma visão holística da saúde. Nessas culturas, o movimento não é visto como uma “atividade extra”, mas como parte natu-

ral da rotina. Práticas como Tai Chi, Qi Gong, e yoga não só fortalecem o corpo, mas também equilibram mente e respiração. Caminhadas são comuns, principalmente entre os idosos. No Japão, por exemplo, andar é um hábito diário, mesmo entre os centenários. Os orientais vêem a saúde como um equilíbrio entre corpo, mente e ambiente e não apenas como a ausência de doença.

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**

**Tomar Sol****Ler**