

SAUDÁVEL E BARATO

Comer saudável não precisa ser caro – com planejamento e escolhas simples, é possível manter uma alimentação equilibrada mesmo com um orçamento enxuto. Alimentos naturais e nutritivos como ovos, feijão, arroz, frutas, legumes e verduras da estação, são acessíveis e versáteis.

Trocar produtos industrializados por preparações caseiras sai mais barato e é mais nutritivo. Além disso, comprar em feiras de bairro e a granel, aproveitar promoções e evitar desperdícios também ajuda a manter uma rotina saudável sem pesar no bolso.



OS SEGREDOS DA SAÚDE ORIENTAL - PARTE III



Além da alimentação, da atividade física e da visão holística da saúde, os povos orientais mantêm um ritmo de vida mais lento e com foco na vida em comunidade. Conceitos como “ikigai” no Japão, que significa razão de viver, e “wu wei” na China, que significa ação sem esforço, são utilizados atualmente no ocidente como referência à importância de se viver com propósito. A vida em comunidade e o respeito aos idosos é também muito forte nessas culturas o que fortalece o bem-estar emocional e a longevidade. Em Okinawa, por exemplo, considerada uma das Zonas Azuis da Felicidade, o conceito de "moai" - grupos de amigos que se apoiam por toda a vida, é apontado como um dos segredos para uma vida longa e feliz.

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**



Saber Ouvir



Dormir Bem