

MOVIMENTO

é um dos remédios mais poderosos para o coração. Se você balançou o esqueleto durante o Carnaval, muito bem! Exercícios aeróbicos (cardio) fortalecem o músculo cardíaco, melhoram a circulação e ajudam a controlar a pressão arterial. Caminhar é excelente, em ritmo acelerado ou em subida é ainda melhor. Você também pode pedalar, nadar, dançar, correr ou praticar qualquer atividade que eleve seus batimentos cardíacos. Qualquer atividade que faz você respirar um pouco mais rápido, conta como cardio. Treinamento de força, pelo menos duas vezes por semana, é igualmente importante. Desenvolver massa muscular ajuda a equilibrar o açúcar no sangue e reduz inflamações – todos fatores diretamente ligados ao risco cardiovascular. Não é necessário exagerar: exercícios com o peso do próprio corpo oferecem benefícios significativos.

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

A atividade física é sabidamente uma aliada da saúde, principalmente do coração. Entretanto, pesquisas recentes mostram que a atividade física não apenas fortalece os músculos, mas literalmente reorganiza o cérebro. Em estudos com animais, foi comprovada que a atividade física repetida fortaleceu as conexões neurais ligadas à resistência, reforçando a poderosa ligação entre movimento e desempenho cerebral. Este é só mais um lembrete de que a prática consistente de exercícios físicos é uma das formas mais acessíveis de promover tanto a saúde mental quanto a resiliência física, validando o ditado: “Mente sã, corpo são”. Cuidar das emoções também ajuda o coração a ficar saudável!

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**



Perdoar



Ser Grato