

Os mandamentos de uma vida saudável

Para que você tenha uma vida saudável, é imprescindível a adoção de algumas atitudes – traduzidas aqui por mandamentos - que, se levadas a termo, irão lhe ajudar muito rumo à essa conquista.

1º mandamento - cultive bons e positivos pensamentos. Esse é o primeiro mandamento e consiste, também, em deletar todos os maus pensamentos e atitudes agressivas.

- ✓ É fundamental perdoar a todos e principalmente a si mesmo;
- ✓ É importante perseguir o lado bom da vida, bem como servir aos que estão ao seu redor;
- ✓ Lembre-se sempre de que o que desejamos tem aspecto elástico, ou seja, vai e volta. Sendo assim, se você desejar o bem, receberá da mesma forma o bem, mas se você desejar o mal, esse mal irá retornar para você;
- ✓ Pratique a meditação e sorria sempre. O sorriso derruba qualquer mau-humor.

2º mandamento - tenha uma dieta saudável. Dentro dessa proposta, podemos enumerar como principais itens:

- ✓ Faça diariamente pelo menos 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis, incluindo cereais, tubérculos, legumes e verduras. Prefira grãos integrais e alimentos em sua forma natural.
- ✓ Consuma feijão com arroz todos os dias, é uma combinação completa de proteínas e boa para a saúde; 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- ✓ Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

- ✓ Evite o consumo de produtos industrializados como refrigerantes, sucos industrializados, bolos, guloseimas, salsicha, salgadinhos, molhos e temperos prontos. Eles apresentam grande quantidade de carboidrato simples e sal (sódio) que se tornam fatores determinantes no aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis.
- ✓ Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo nos intervalos das refeições.

3º mandamento – cuide com o ar que respira, tanto com relação à qualidade, como também à quantidade.

- ✓ Procure estar em ambiente bem arejado, evitando, sempre que possível, odores de ambientes com mofo ou ácaros.
- ✓ Respire fundo e, principalmente, expire adequadamente a fim de eliminar todo ar impuro de seu organismo.
- ✓ Caminhe, caminhe e caminhe. O ser humano foi feito, entre outras coisas, também para caminhar. Procure caminhar ou praticar outra atividade física por pelo menos 30 minutos, todos os dias. Essa ação, além de tornar sua vida mais saudável, mantém o peso dentro de limites.

4º mandamento – imunizar!

- ✓ A medicina teve sua maior evolução na prevenção das doenças e na diminuição da mortalidade após a descoberta das vacinas. No seu ato de receber a vacinação ou mesmo no de vacinar sua família, você explicita toda a sua preocupação e atenção no que se refere à prevenção de doenças graves ou mortais que rondam a todos.
- ✓ Procure informar-se a respeito das vacinas que cada pessoa necessita receber nas diferentes fases da vida. Existem, para cada faixa etária desde o nascimento até a terceira idade, vacinas específicas e importantíssimas que servem como aliadas na manutenção de nossa saúde. Bons exemplos da efetividade das vacinas remetem à vacinação anual contra a gripe para a melhor idade, bem

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

como a Pneumo 13 e a Pneumo 23, cujos resultados são positivamente expressivos, prevenindo contra doenças respiratórias e pneumonia. A vacina tríplice também é imprescindível, a cada para a prevenção da difteria, tétano e coqueluche. Já no caso das mulheres e meninos, a revolução ficou por conta da vacina preventiva contra o câncer de colo do útero e do HPV.

Viver uma vida saudável tem um preço muito menor do que vivê-la sem os cuidados necessários e a prevenção será sempre o melhor de nossos empreendimentos em busca de uma vida longa e de qualidade!

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779