



CRIANDO NOVOS HÁBITOS

Informativo Dezembro/2022

CHEGAMOS EM DEZEMBRO, MÊS PARA COMEMORARMOS O NATAL E RÉVEILLON COM NOSSOS AMIGOS E FAMILIARES!

Geralmente nessa época que aproveitamos para fazer as famigeradas resoluções de fim de ano! Se você ainda não fez suas ponderações, fica aqui um lembrete para refletir sobre os momentos que foram vívidos, pensar nas perdas, realizações, e todas as conquistas e feitos que te fizeram ter orgulho de si, e também pensar no que ainda pode ser melhorado, para que sua vida fique a cada dia um pouco mais satisfatória e feliz!

O primeiro passo para esse caminho é levar em consideração uma questão que pode ser norteadora para definir suas próximas metas: **SUA SAÚDE E BEM-ESTAR DEVEM SER SEMPRE SUA PRIORIDADE!**

? Você já deve ter ouvido falar algumas vezes sobre prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, certo?

Essas doenças se tornaram uma grande preocupação para a Organização das Nações Unidas (ONU). Hoje, 63% de todas as mortes do mundo estão relacionadas a patologias não transmissíveis, principalmente cardiovasculares, respiratórias, o câncer e a diabetes. Porém, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde não se resume à ausência de doenças. **Saúde, na verdade, compreende o completo bem-estar físico, mental e social.**

Ou seja, além de beber pelo menos 2L de água, ter uma alimentação saudável, e praticar atividades físicas regularmente, você também precisa cuidar do seu bem-estar pela parte exterior, isto é:

Se permita viver momentos agradáveis, passe tempo de qualidade com a sua família e amigos, tome sol (Sempre com protetor solar!), assista um filme, leia um livro novo e escolha um tema que você goste muito!

Faça um programa que você está planejando há muito tempo, procure eventos culturais e exposições artísticas que te interessem, pinte um quadro, faça um bate e volta na praia, visite os parques da sua cidade, leve lanche para um piquenique, aproveite para andar de bicicleta, faça uma trilha, desbrave suas possibilidades!

Vale dizer, que você pode e deve fazer essas e outras atividades sozinho! Pense em alguém próximo a você que também está precisando de um incentivo e chame essa pessoa para fazer alguma dessas atividades com você, assim, você ajudará não só a sua saúde, como também a de alguém que pode estar precisando de um empurrãozinho. **Agora vamos às dicas essenciais, para que você consiga criar bons e novos hábitos!**

1 O primeiro passo para corrigir suas falhas, é reconhecê-las!

Identifique e anote quais pontos você quer melhorar, e ao lado, coloque sua principal motivação para mudar aquele hábito, ou para adotá-lo.

Exemplo

Objetivo: 10 min de alongamento todo dia;

Motivação: Melhorar as dores nas costas ao longo do dia.



2 Estabeleça uma rotina diária e se comprometa a cumpri-la.

Inclua pequenos desafios relacionados às suas metas em horários pré-definidos. A constância é o que condiciona o nosso cérebro a reprogramar nossas necessidades diárias, ou seja, não basta fazer o alongamento 1 dia e não fazer no restante do mês. Se todo dia durante um período determinado (ex.: 1 mês) você faz um alongamento de 10 min logo após acordar, no dia que não fizer, seu corpo vai sentir falta, isso te motivará a fazer a atividade e assim, essa ação vai se tornando tão natural na sua rotina, quanto o hábito de escovar o dente.

Exemplo

07:00 – Acordar

07:15 – 10 min de Alongamento

07:30 – Café da Manhã (Para as refeições: Inclua opções de frutas, carboidratos de baixo índice glicêmico*, proteínas e laticínios com baixo teor de gordura, vitaminas, minerais e fibras)

08:00 – Ler 1 capítulo do livro que você escolheu.

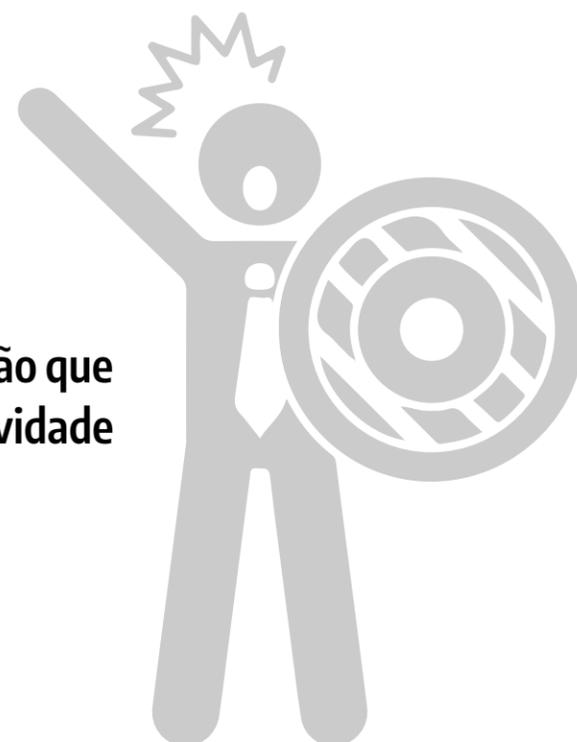
*Alimentos com baixo índice glicêmico (IG) são aqueles que elevam os níveis de açúcar no sangue de maneira mais lenta do que alimentos com pontuação moderada ou alta no índice glicêmico. O índice glicêmico (IG) é uma unidade numérica que descreve até que ponto o consumo de determinados alimentos elevará o nível de glicose no sangue. Em outras palavras, ele representa quão “açucarado” o alimento é.

3 Redefina às limitações que você se deu.

Isto é, se condicione a pensar diferente do habitual!

Exemplo

Se você não gosta de ir academia porque acha chato, lembre-se da satisfação que você sente após concluir seu treino do dia, e ao invés de relacionar atividade física à parte “chata”, relacione à sensação de bem-estar que vem depois!



Reforce e insista nesse pensamento constantemente, se mesmo assim, ainda não for uma atividade que te agrada, explore novas opções como: dança, treinamento funcional, luta, pilates, yoga, etc.

4 Valorize mais as recompensas de longo prazo.

Logo após comer uma barra de chocolate, o hormônio da felicidade instantaneamente te causa uma sensação de euforia e satisfação imediata, porém, tão rápido quanto surgiu, esse sentimento se esvai, e na sequência surge a culpa, arrependimento e para outros, dor de estômago e afins.

Por isso, se esforce para enxergar a recompensa duradoura que as escolhas mais difíceis vão te proporcionar (como a prevenção de doenças graves, como citamos anteriormente).



5 Durma bem!

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções de restauração do corpo. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis.

Um sono de qualidade e por tempo adequado pode proporcionar diversos benefícios à saúde de forma geral. Fortalece o sistema imunológico, libera a produção de alguns hormônios e consolida a memória, além disso, dormir bem pode te ajudar a:

- Manter um peso saudável;
- Diminuir o risco de desenvolver doenças como diabetes e problemas cardiovasculares;
- Ficar doente com menor frequência;
- Reduzir o estresse;
- Melhorar o humor e a sociabilidade;
- Concentrar-se melhor.



Se você dorme o suficiente, você não só se sente melhor, como também aumenta as chances de viver uma vida mais saudável e produtiva. Atente-se também ao tempo de uso do celular, as telas podem fazer você perder a noção das horas, isso prejudica a sua rotina e interfere também na qualidade do seu sono.

POR FIM, UM LEMBRETE: UM PASSO JÁ É UMA AÇÃO, MAS O QUE TEM REAL PODER DE TRANSFORMAÇÃO DE UM HÁBITO É A CONSTÂNCIA DA CAMINHADA!