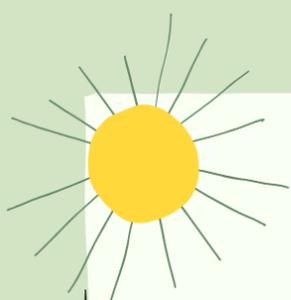


O CORPO FALA

QUANDO ALGO NÃO ESTÁ BEM, O CORPO DÁ INDÍCIOS DE QUE ESTÁ NA ALTURA DE MUDARMOS OS NOSSOS HÁBITOS OU PROCURAR-MOS ALGUÉM QUE NOS AJUDE A FAZÊ-LO.



DIA-A-DIA

As emoções às quais nos expomos no dia a dia podem libertar um hormônio chamado **cortisol**, que eleva o nível de stress.

A **falta de organização** e **tempo** são dois fatores que nos impede de adotar um estilo de vida saudável e colabora para a acumulação de stress o que acaba por dar origem a problemas gástricos ou dores nas costas.

FATORES IMPORTANTES

A **rotina cansativa**, a **má alimentação** e o **sedentarismo** podem causar sérios problemas de saúde, que vão dos mais simples - como intestino preso ou gastrite - até doenças crônicas como os diabetes.

O corpo trabalha de maneira integrada, por isso, se algo está mal, as outras partes também acabam por ficar comprometidas.

A FALTA DE TEMPO

Muitas pessoas utilizam a falta de tempo como desculpa para o ganho de peso, a alimentação pobre em nutrientes e o descuido com a saúde.

Neste curso vamos quebrar esse paradigma e mostrar que é possível tomar atitudes que lhe ajudarão a ter uma vida mais saudável e livre de stress.

Exemplos: exercícios físicos, alimentação saudável e o consumo regular de água.

sara costa

Fonte das informações
Vida Saudável (fonteviva.pt)