

---

# **7 Passos** **Para uma vida** **Mais Saudável**

---



<http://saudesporte.com.br>

# Índice

Introdução.....	3
1º Passo - Alimentação Balanceada .....	4
2º Passo - Exercícios Físicos .....	5
3º Passo - Dormir Bem .....	6
4º Passo - Boas Atitudes Comportamentais .....	7
5º Passo - Largue Vícios Nocivos À Saúde.....	8
6º Passo - Seja Mais Organizado .....	9
7º Passo - Curta A Vida Com Lazer E Descanso .....	10
Seu Próximo Passo .....	11
Considerações finais.....	12

# 7 Passos Para Uma Vida Saudável

---

## Introdução

Você quer saber qual o segredo para se conquistar mais saúde e uma boa qualidade de vida?

São dois temas que estão muito relacionados entre si. Ter saúde é uma condição essencial para se viver bem e para isso acontecer é preciso ter boa qualidade de vida, já que esta característica é fundamental para melhorar a saúde em uma sociedade.

Por mais que hoje a vida seja muito corrida e cheia de compromissos, você já parou e se perguntou como está sua qualidade de vida? Ou o que tem feito para melhorá-la?

A qualidade de vida que temos influencia diretamente na nossa saúde de um modo geral.

Se as condições que envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional estiverem bem, isso com toda certeza, ajudará bastante a evitar doenças.

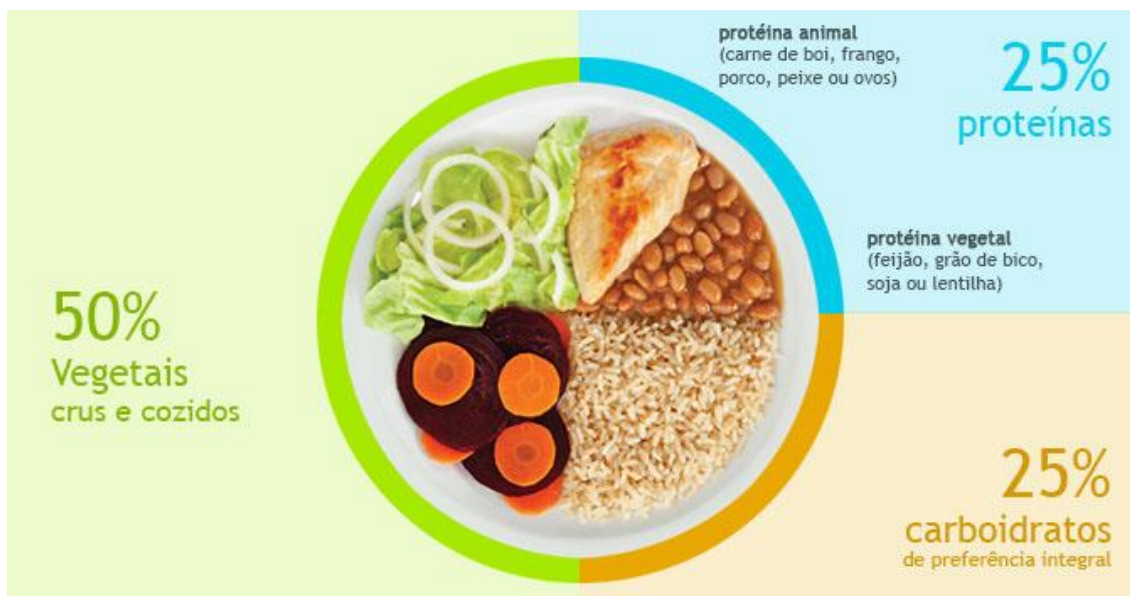
Além disso, vai colaborar para que possamos aproveitar melhor nossos dias ao lado de quem amamos.

Por isso, é necessário que você faça uma avaliação sobre os seus hábitos e o seu cotidiano a fim de ver onde pode melhorar e como fazer isso.

Nesse e-book separamos algumas dicas muito importantes para te ajudar a conquistar esse objetivo.

Confira a seguir **Os 7 Passos Para Uma Vida Mais Saudável** e boa leitura.

## 1º Passo - Alimentação Balanceada



A qualidade de vida também está diretamente relacionada aos bons hábitos alimentares.

Uma alimentação saudável, equilibrada e balanceada vai colaborar para melhorar a saúde e o bem-estar de cada pessoa.

E nesse tópico não estamos falando de seguir essa ou aquela dieta, mas sim de saber a quantidade e qualidade dos alimentos que você está consumindo por dia.

Ingerir as quantidades ideais de nutrientes e vitaminas promove um equilíbrio na saúde e assim a qualidade de vida também melhora.

Portanto, faça uma boa escolha de alimentos e que eles sejam mais naturais e menos processados.

Opte por incluir mais frutas, verduras e fibras no seu cardápio do dia a dia. Há mudanças simples na alimentação que já fazem muita diferença até mesmo no humor e na disposição física.

Procure também fazer refeições fracionadas durante o dia, se [alimentando de três em três horas](#), garantido assim sempre uma fonte de energia para o organismo.

Outra prática nutricional extremamente importante para a saúde é a hidratação. A água é um nutriente vital para a saúde. Portanto, procure beber bastante água pelo menos 02 litros diariamente.

## **2º Passo - Exercícios Físicos**



São vários os benefícios promovidos pela prática regular de qualquer atividade física.

E essas vantagens vão desde fortalecimento muscular, emagrecimento saudável, diminuição do estresse e da ansiedade até prevenção de doenças como diabetes, infarto entre outras.

Proporciona também um corpo mais bonito e saudável melhorando assim autoestima.



Quando essa atividade vira rotina o prazer dessa prática se torna um grande aliado, motivando e ajudando a promover mais saúde.

Portanto, inclua no seu cotidiano algum exercício físico que mais lhe agrade. Pode ser tanto musculação quanto a prática de algum esporte.

Esse hábito é importante para que seu corpo esteja sempre em boa forma e com saúde.

Além de proporcionar um grande alívio das tensões e do estresse causados por problemas pessoais ou de trabalho no dia a dia.

[Caminhada](#) ou corrida é um bom começo para quem não quer pagar academia nem nada. Você pode usar praias, parques ou praças para os exercícios.

### **3º Passo – Dormir Bem**



Essa dica é muito interessante, pois, [dormir bem](#) é sinônimo de mais saúde sendo tão importante quanto comer, beber e respirar.

Os benefícios de dormir bem para o organismo vão muito além de uma simples reposição de energia.

É um remédio natural capaz de rejuvenescer o corpo, aumentar a longevidade e até melhorar a aparência.

Uma boa noite de sono e bem dormida além de proporcionar um descanso físico e mental ainda fortifica o metabolismo, previne doenças e o envelhecimento, e também ajuda no controle do peso.

É necessário que nosso corpo descanse bem e recupere as energias. Então procure dormir oito horas por dia.

Apesar desses benefícios muitas pessoas ainda não conseguem dormir o suficiente.

Algumas dicas como:

- Exercícios físicos diários;
- Desligar dos aparelhos eletrônicos pelo menos 1 hora antes de dormir;
- Controlar a temperatura ambiente e luminosidade.

São três medidas simples que podem ajudar você pegar no sono mais rápido.

## **4º Passo - Boas Atitudes Comportamentais**



Na nossa rotina diária, às vezes temos que lidar com pessoas difíceis. Algumas podem ser rudes, exigentes demais, outras agressivas emocionalmente e até arrogantes.

Nestes casos a comunicação se torna difícil e estressante e uma simples palavra pode tornar a coisa mais séria ainda.

Portanto não perca mais tempo com desentendimentos, brigas ou vinganças.

Para ter uma melhor qualidade de vida mantenha-se calmo, procure perdoar mais, evitar irritações, raiva, mágoas e ressentimentos.

Esses sentimentos amargam os nossos dias. Além de terem consequências na saúde desenvolvendo doenças.

Foque em pensamentos bons e não se deixa ser controlado por sentimentos ruins.

## **5º Passo - Largue Vícios Nocivos À Saúde**



Existem muitos hábitos que são extremamente prejudiciais à nossa saúde. Eles na verdade aceleram o envelhecimento do corpo.

Os nossos órgãos e células quando agredidos constantemente por essas substâncias tóxicas e nocivas podem sofrer lesões de forma irreversível.



Vícios como [fumo](#), [bebidas alcoólicas](#), uso excessivo de medicamentos e drogas no geral são a causa de muitas mortes.

Os efeitos físicos e os problemas psicológicos causados por hábitos prejudiciais interferem diretamente na qualidade de vida e no bem-estar do usuário dessas substâncias.

Procure eliminar o uso deles. Isso vale até mesmo para quem fala que só consome socialmente.

Uma vida melhor requer comprometimento com a integridade física e psicológica.

## 6º Passo - Seja Mais Organizado



Além dos cuidados maiores com sua saúde e bem-estar que citamos acima, cuide também do seu lar, do lugar onde você vive ou trabalha.

Tenha atenção com seus hábitos de [higiene pessoal](#). Cerque-se de ambientes limpos e bem arejados.

Isso tornará os seus dias até mais prazerosos.

Abra mais as janelas. Livre-se do que é velho e sem utilidade.

A desorganização gera prejuízos para a saúde, então, é hora de começar a se reorganizar.

A organização leva tempo, porém, transformá-la num hábito fará essa tarefa mais fácil.

Ser uma pessoa disciplinada é sempre uma grande vantagem, pois, essa organização pode ser um fator decisivo para uma vida mais harmoniosa e bem-sucedida.

- Criar rotinas, listas e checklists diários evita distrações na hora de planejar sua vida.
- Cuidar bem das próprias coisas mantendo as limpas e organizadas tem grande impacto no humor e na motivação.
- Planejar e controlar os gastos são também tão essenciais quanto organizar as tarefas diárias. Uma vida financeira estável é fundamental para a uma boa qualidade de vida.

Essas são três dicas importantes para acabar com a bagunça e que te ajudarão a se tornar uma pessoa mais organizada.

## **7º Passo - Curta A Vida Com Lazer E Descanso**



O bom mesmo é [viver bem](#), curtir e gozar a vida. Essa dádiva terrena passa muito rápido e daqui nós levamos apenas nossas experiências e aprendizagens.

E uma vida bem vivida proporciona toda essa diversidade de emoções e sentimentos. Então curta a vida ao máximo.

Crie hobbies para distrair e divertir a mente. Muitos optam por tocar instrumentos, cozinhar, fazer pinturas, etc.

Use sua criatividade e encontre mais felicidade fazendo coisas que lhe tragam prazer.

Quem sabe assim você não descubra talentos escondidos e aprenda muitas coisas novas.

Aproveite bem esses momentos junto às pessoas que você ama e assim passe a rir mais e a relaxar também.

## Seu Próximo Passo

**PENSE** POSITIVAMENTE  
**MEXA-SE** DIARIAMENTE  
**COMA** COMIDA SAUDÁVEL  
**MANTENHA** O PESO IDEAL  
**SORRIA** MUITO  
**AME** MAIS  
**SEJA** MUITO FELIZ

## **Considerações finais**

Bom agora que chegamos ao final deste e-book espero que você tenha aproveitado bem a leitura.

Agora está na hora de colocar em prática as dicas aqui apresentadas, para conquistar uma vida mais saudável.

Esses passos são apenas o começo, porém, já vão proporcionar uma grande melhora na sua saúde e qualidade de vida.

Se você gostou desse conteúdo e quer saber mais acesse agora:

<http://saudesporte.com.br/>

Saúde e sucesso para você! Abraço.

Adilson Barreto