

Nivelar atitudes, razão e emoção requer mudança de hábitos

DANIELA XU

## Encontre seu equilíbrio

O segredo para conquistar uma vida saudável está em equilibrar emoção e razão, desejos e atitudes. A fórmula parece fácil, mas basta olhar ao nosso redor, e para nós mesmos, para enxergar o tamanho do desafio que é nivelar trabalho, saúde e lazer. Qualquer pessoa que esteja conectada ao mundo atual, se aventurando numa corrida contra o relógio, tende a viver mais em uma gangorra de altos e baixos do que a seguir o caminho do meio, um ponto equidistante entre os extremos.

Mas não está tudo perdido. A moda do equilíbrio pode ser recobrada alterando escolhas que se faz todos os dias. Ou seja, mudando hábitos. Uma vida saudável depende, basicamente, da estabilidade de um triângulo formado por alimentação, atividade física e emoção. O desequilíbrio de uma dessas pontas gera nada menos que 80% das doenças, dizem especialistas. Ainda que o mercado não pare de criar produtos para a saúde, somente mudanças individuais de atitude são capazes de promover o bem-estar.

Esse Guia da Vida Saudável estreia hoje com a pretensão de incentivar bons hábitos a partir de uma abordagem aprofundada sobre esse triângulo que rege o cotidiano. Nesta primeira edição, a alimentação é tema destaque, dada a preocupante epidemia de quilos extras que atinge 43% da população brasileira. O desejo é que esse caderno sirva, de fato, como um guia para conquistar uma vida muito melhor.

### VIVA MELHOR

**Respeite seu corpo:** cansaço e estresse podem custar caro à sua saúde. Nos tempos atuais, de rotinas agitadas, é difícil manter o equilíbrio. Mas é preciso lutar por ele.

**Pratique exercícios:** a atividade física faz seu corpo trabalhar melhor, previne doenças e ainda alivia o estresse. Mas, para garantir benefícios à saúde, é preciso regularidade. Não adianta malhar só às vésperas do verão.

**Fique em silêncio:** encontre um tempo para você olhar para dentro. A quietude interior traz autoconhecimento, a introspecção alivia a ansiedade.

**Alimente-se bem:** aposte em frutas, verduras, grãos integrais e beba muita água.

**Preserve o sono:** dormir mal afeta o humor, o raciocínio e a tomada de decisões.

**Controle o peso:** o excesso de gordura pode desencadear mais de 30 doenças, como diabetes, hipertensão, colesterol, etc.

**Apague o cigarro:** câncer, distúrbios do coração e doenças pulmonares lideram a lista das mais de 50 doenças associadas ao tabaco.

**Cultive bons sentimentos:** seja generoso, solidário, tenha compaixão. Faz bem aos outros e a nós mesmos.