

Calendário de saúde 2023



Dra. Andreia Torres
www.andreiatorres.com



	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
							
							
							
							
							
							
							
							

1 - O horário em que acorda permite que faça todas as tarefas que precisa com tranquilidade? Ajuste sua rotina para que as coisas importantes caibam em seu dia! Descarte o que não for importante. Tente simplificar seu dia para que tenha tempo para focar em seus objetivos.

2 - Coloque algum tipo de movimento em seu dia, mesmo que seja apenas 8 minutos de um exercício de alta intensidade. Procure no YouTube. Existem muitas opções. A atividade física ativa genes antienvhecimento, regula o estresse oxidativo e a inflamação, melhora a saúde cardiovascular e também mental e emocional.

3 - Priorize e execute. Nosso dia só tem 24h. Não dá para fazer tudo de uma vez. Dê valor ao que importa e execute o que precisa ser feito. Não pense muito. Se tem que fazer, faça. Não espere a motivação chegar.

4 - Hidrate-se. Nosso cérebro, coração, rins e todos os outros órgãos e células precisam de água para que possam funcionar bem. Leve sua garrafinha com você para onde for.

5 - Escolha seus alimentos com sabedoria. Nutra bem seu corpo e evite guloseimas, fast food e alimentos ultraprocessados. Se precisar de ajuda [marque sua consulta de nutrição aqui](#).

6 - Cuide da sua saúde mental. Regue bons sentimentos, agradeça pelas bênçãos que possui diariamente. Evite pessoas tóxicas e alimente as amizades verdadeiras. Se precisar de ajuda nesta área marque seu [acompanhamento de psicologia clicando aqui](#).

7 - Estude algo. Pessoas com mais anos de estudo ou que leem mais, que estão sempre aprendendo possuem menor risco de demência na velhice. Lembre que a doença de Alzheimer não chega no final da vida. Na verdade, as alterações cerebrais vão se instalando ao longo de muitas décadas. Cuide com carinho do seu cérebro.

8 - Honre as pessoas que te ajudaram a chegar onde está hoje, vivendo sua melhor vida, não desperdiçando um dia. Pense nelas com carinho, retribua se puder e faça planos para o dia seguinte. O que fará para honrar essas pessoas, como se comportará, como se relacionará com os que estão à sua volta, como se cuidará e construirá um futuro melhor para você e para todos os que ama?

Desejo um 2023 com muita saúde, amor, harmonia e prosperidade!

Andreia Torres*



/DraAndreiaTorres



/@DraAndreiaTorres

Conheça minha plataforma de cursos com tudo o que precisa para mais saúde em 2023:



www.t21.video



ANDREIA TORRES

NUTRICIONISTA

NOME:

DATA:

AQUECIMENTO	HORA	NOTAS

ALONGAMENTO	HORA	NOTAS

MUSCULAÇÃO:	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4	
	REPETIÇÃO	CARGA	REPETIÇÃO	CARGA	REPETIÇÃO	CARGA	REPETIÇÃO	CARGA

CARDIO:	HORA	DISTÂNCIA	RITMO	FREQ CARD

