

Maizah Piasecki

Pri-o-  
ri-da-  
des

Versão reduzida

## Introdução

### **Por que priorizar um estilo de vida saudável?**

Mais do que uma questão estética ou de moda, um estilo de vida saudável é algo que impulsiona todos os aspectos da sua vida.

O estilo de vida saudável entra com a tentativa de postergar as doenças crônicas e diminuir o máximo possível esses riscos. É uma transformação que busca trazer melhora na qualidade de vida, melhora da disposição e energia, melhora da produtividade e como você desfruta da vida que é tão bela.

### **Como este ebook pode transformar a sua rotina**

A escrita deste ebook surgiu com o desejo de ajudar pessoas que buscam conhecimento e querem melhorar sua qualidade de vida. Com conteúdos de qualidade, baseados na prática diária e experiência de pessoal e de pacientes. Os textos foram pensados, planejados e escritos para que qualquer leitor entenda, crie consciência da importância e possa pôr em prática cada tópico lido.

## Alimentação

### O problema dos ultraprocessados

Já ouvi dizer que “você é o que você come”, mas prefiro dizer que “você se torna o que você come”. Se você come para nutrir seu corpo, para deixá-lo mais forte e equilibrado, você terá mais saúde. Por outro lado, se você come apenas para satisfazer seu paladar e suas vontades momentâneas, e deixa que a preguiça seja relevante a ponto de só comer comidas prontas e empacotadas, certamente seu corpo sofrerá consequências dolorosas dessas escolhas.

Tem se visto que as doenças metabólicas (como a obesidade) estão cada dia mais prevalentes, e acredita-se que uma das razões para esse problema de saúde está nos alimentos ultraprocessados, pois são hiper-calóricos (fornecem mais energia do que o necessário), são hiperpalatáveis (muito saborosos), ricos em gordura, açúcar e sal, além de diversas outras substâncias, que são encontradas apenas nas indústrias, utilizadas para realçar o sabor (ou destruir nosso paladar original) e conservar os alimentos.

## Aprenda a ler a lista de ingredientes

Leia a lista de ingredientes dos produtos no mercado!

É um hábito que precisa ser desenvolvido para fazer escolhas alimentares mais saudáveis e mais conscientes. Os alimentos que contêm aditivos como conservantes, corantes, aromatizantes são conhecidos como ultraprocessados, e devem ser evitados como já vimos. Mas o único jeito de saber se é ou não é lendo a lista de ingredientes.

Além disso, a ordem dos ingredientes na lista indica sua proporção no produto, ou seja, os primeiros itens mencionados são os mais abundantes. É um ótimo jeito do saber o que você está consumindo e o quanto está consumindo.

## Importância dos vegetais e das fibras

Opondo-se aos ultraprocessados, os vegetais são fundamentais para uma alimentação equilibrada, pois fornecem uma ampla variedade de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Eles também são ricos em fibras que desempenham diversas funções em várias partes do corpo, como nos intestinos (formando um cocô bonito e alimentando a microbiota),

regulam os níveis de glicose (açúcar) no sangue e ajudam na saciedade.

## **Montagem do prato**

Você não precisa seguir uma dieta ou pesar os alimentos para ser saudável, mas você pode fazer pequenos ajustes e utilizar estratégias para melhorar a sua alimentação e ter consciência do que e quanto você está comendo. Eu comecei a dar mais atenção a isso após começar a ter acompanhamento com uma nutricionista e não consigo mais fazer diferente. Entender os sabores e ter consciência de quantidade são essenciais para uma refeição equilibrada.

**Vamos à prática:** 1/2 vegetais + 1/4 alimentos ricos em proteínas + 1/4 alimentos ricos em carboidratos.

## **Evite alimentos calóricos líquidos**

Essa pode ser uma conversa meio conflituosa e polêmica, mas vamos lá!

Sucos, refrigerantes, refrescos, bebidas lácteas, chás e cafés adoçados, têm muito em comum: muito açúcar e zero fibra.

Os líquidos em geral têm a característica de acompanhar alguma refeição, por isso pensamos que eles não têm tanto valor energético, mas têm, e isso pode impactar muito no seu manejo do peso e na sua compulsão por mais glicose (açúcar).

### **Não tenha besteiras em casa**

Se você não tem besteiras em casa, você dificulta o acesso e diminui o estímulo. É mais fácil se controlar, mesmo nos momentos mais compulsivos.

### **Aprenda a desfrutar da cozinha**

É simplesmente impossível comer comida de verdade se alguém da casa não cozinha. Ao menos um da família precisa assumir esse posto, e eu sugiro que seja você, já que recebeu tanta informação até agora.

Cozinhar também é um ato de amor-próprio e amor ao próximo.

É interessante saber o básico, o resto o tempo se encarrega. Eu indico o site Panelinha! Tem muitas receitas didáticas, desde como fazer arroz branco até a dona pavlova.

## **Exercício Físico**

### **Benefícios para o Corpo**

Na saúde cardiovascular, fortalecendo o coração e aumentando a eficiência da circulação sanguínea; na melhora da capacidade pulmonar; no sistema musculoesquelético, aumentando a densidade óssea, prevenindo doenças e reduzindo o risco de lesões e dores crônicas; e na regulação do metabolismo, estimulando a queima de gordura e melhorando a sensibilidade à insulina; e na liberação de mioquinas, substâncias com propriedades anti-inflamatórias e de regulação do sistema imunológico.

### **Benefícios para a Mente**

A atividade física é uma das maneiras mais eficazes de reduzir o estresse, pois estimula a liberação de endorfinas e serotonina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar. O exercício também tem impacto positivo na função cognitiva, melhorando a memória, a capacidade de concentração e o raciocínio lógico; melhora na qualidade do sono, regulando o ciclo circadiano; além de melhorar a autoestima e a autoconfiança.

## Diferença entre exercício físico e atividade física

**Atividade física** é qualquer movimento do corpo que gasta energia. Coisas do dia a dia, como subir escadas, caminhar até o mercado, lavar a louça, varrer a casa ou até brincar com o cachorro, entram nessa categoria.

**Exercício físico** já é algo mais estruturado, programado e com um objetivo específico, como melhorar a resistência, força ou condicionamento. É quando você coloca tempo e intenção na prática, tipo ir à academia, correr no parque, fazer uma aula de yoga ou musculação.

## Tipos de atividade: escolha a que mais combina com você

Existem centenas de exercícios físicos que você pode praticar, e você tem a chance de escolher conforme suas preferências ou suas condições. Há alguns que requerem um investimento financeiro maior, e outros quase nulo, mas saiba que todos irão requerer seu tempo e dedicação.

O exercício físico rotineiro faz parte de uma vida saudável e você precisa encaixar na sua rotina!

## Sono

### Ciclo circadiano

O ciclo circadiano é como um relógio interno, funcionando em um ritmo de mais ou menos 24 horas. A **luz** tem um papel importante nesse processo. Quando nossos olhos percebem a luz do ambiente, eles mandam sinais para o cérebro, avisando que é hora de estar acordado e ativo. Já, quando escurece, o corpo entende que é hora de relaxar e se preparar para dormir.

### Como sei se tive um sono reparador

Você pode identificar se teve um sono reparador observando alguns sinais no dia seguinte, como:

- **Sensação de descanso ao acordar:** Você se sente renovado e alerta, sem necessidade de cochilos.
- **Boa energia durante o dia:** Níveis de energia estáveis e capacidade de realizar tarefas sem cansaço excessivo.
- **Concentração e memória eficientes:** Clareza mental e facilidade para lembrar informações.
- **Estabilidade emocional:** Menor irritabilidade, ansiedade ou mudanças de humor.

- **Desempenho físico e mental adequados:**

Corpo responde bem a atividades físicas e mentais.

Se você acordar frequentemente cansado, mesmo após dormir por tempo suficiente, pode ser necessário revisar seus hábitos de sono ou investigar possíveis distúrbios, como apneia do sono ou insônia.

## Higiene do sono

Você já ouviu falar? Não tem a ver com limpeza no sentido literal, mas sim com um conjunto de hábitos e atitudes que ajudam o corpo e a mente a se prepararem para uma boa noite de descanso.

- Durma sempre no mesmo horário
- Durma em um ambiente agradável, ou seja, com temperatura amena, escuro e silencioso
- Faça exercícios físicos regulares
- Evite estimulantes à noite
- Desconecte das redes sociais e telas em geral
- Exponha-se à luz solar durante o dia e diminua a luz durante a noite
- Crie uma rotina noturna tranquilizante
- Última refeição do dia mais leve e de 2 a 3 horas antes de deitar na cama
- Não tire sonecas durante o dia

## Hidratação

### Quantidade ideal de água: mito ou realidade?

Recomendação geral: pelo menos **35 ml de água por quilo de peso corporal por dia**. Ou seja, uma pessoa de 60 kg, por exemplo, deveria beber pelo menos 2,1 litros por dia. Faça as contas e siga sua meta!

### Estratégias para incluir mais água no dia a dia

Andar com uma garrafinha pra todo canto – sério, virou meu acessório oficial!

Tomar o máximo de água que conseguia logo ao acordar.

Outra coisa que pode funcionar é dar um "saborzinho" na água de vez em quando, como rodelas de limão, folhas de hortelã, pedaços de gengibre ou até pedacinhos de morango

Quando a gente começa a sentir os benefícios, fica mais fácil manter o ritmo.

## Saúde mental e emocional

Estar estressado de vez em quando faz parte da vida. O problema é quando esse estresse vira algo rotineiro. Aprender a lidar com o estresse é uma forma de cuidar da saúde como um todo.

Quando a gente se cuida com carinho, tudo ao redor muda: ficamos com mais energia, mais disposição e até mais paciência com os outros. O autocuidado não precisa ser complicado. O segredo é se escutar, se conhecer mais e se cobrar menos.

A saúde mental e a saúde física andam juntas – uma influencia diretamente a outra. Quando a mente não está bem, o corpo sente: surgem dores, cansaço, falta de motivação. E quando o corpo está sobrecarregado, com alimentação ruim, falta de sono ou de movimento, a mente também perde o ritmo e o equilíbrio. É um ciclo que se retroalimenta.

A cada dia a ciência tem visto a importância das boas relações e da saúde emocional estável na longevidade e qualidade de vida. É mais fácil e mais prazeroso viver bem e por mais tempo com pessoas que a gente quer bem.

## Conclusão

### **Um convite para cuidar de si mesmo**

Este é um convite sincero para que você escolha se cuidar, com amor e intenção. Cuidar de si mesmo não é egoísmo – é um ato de respeito, de responsabilidade, de amor-próprio, e também de amor ao próximo. É olhar para dentro e reconhecer que todos merecem saúde, bem-estar e qualidade de vida. Comece com gentileza, vá no seu ritmo, e lembre-se todos os dias: você tem muito valor e merece viver com mais leveza, equilíbrio e alegria.