

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 hipercalóricos (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 rodela 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.