

## ***Dicas simples para conquistar a tão sonhada qualidade de vida...***

### **Os dez mandamentos de [Nuno Cobra](#), preparador físico**

- 1-** Durma pelo menos oito horas e tente acordar sem despertador. "Ele é uma agressão ao organismo."
  - 2-** Alimente-se em pequenas quantidades a cada três horas;
  - 3-** Cheire a comida, pegue as folhas com as mãos e mastigue o mais devagar possível;
  - 4-** Exerça alguma atividade física pelo menos três vezes por semana. Uma hora de caminhada pode ser praticada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, e é suficiente para obter os benefícios do esporte;
  - 5-** Evite ficar nervoso. Em situações de stress, experimente bocejar e espreguiçar;
  - 6-** Dedique pelo menos quinze minutos do dia à meditação. Escolha um local silencioso, sente-se numa posição confortável e se esqueça da vida;
  - 7-** Tome ao menos dois banhos frios por dia. Esse hábito é energizante;
  - 8-** Nenhum tratamento irá funcionar se você não abandonar seus vícios, a começar pelo cigarro;
  - 9-** Quando fizer exercícios físicos, concentre-se apenas neles. Não leia enquanto pedala na bicicleta nem ouça música enquanto corre;
  - 10-** Preste atenção ao fluxo de ar que entra e sai de seu pulmão e procure respirar mais profundamente;
- Faça elogios com mais frequência. Essa tática funciona como um ímã e faz com que todos queiram estar a seu lado.

### **Os cinco mandamentos de [Alfredo Halpern](#), endocrinologista**

- 1-** Não se culpe por ser gordo. Procure ajuda e emagreça;
- 2-** Fuja das fórmulas mágicas e das dietas milagrosas. O que vale é aprender a comer;
- 3-** Não há alimento proibido. O segredo é não exagerar em nada;
- 4-** É possível comer bem e ter um peso normal;
- 5-** Obesidade é uma doença e, às vezes, seu tratamento requer a intervenção de medicamentos. Mas lembre-se: eles precisam ser receitados por um médico.

### **Os cinco mandamentos de [Fernanda Lima e Ari Stiel Radu](#), reumatologistas**

- 1-** Não pratique exercícios em locais expostos à poluição, como avenidas movimentadas. Escolha horários com menos tráfego ou deixe para se exercitar em casa, numa esteira, por exemplo;
- 2-** A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física;
- 3-** Fique atento à postura. Se você não se cuidar, todo o esforço com atividades físicas poderá ser em vão;
- 4-** Seja paciente com seu corpo. Em um mês, você não vai recuperar o atraso de dez anos;
- 5-** Evite exercitar-se em horários de calor excessivo, para não sofrer desidratação.

### **Os cinco mandamentos de [Mauricio Hirata](#), clínico geral**

- 1-** Arrume um espaço na agenda para fazer ginástica, como o horário do almoço;
- 2-** Coma alimentos saudáveis. Se for o caso, leve a comida de casa;
- 3-** Ponha um comedouro para pássaros na janela de sua casa ou apartamento e observe os

movimentos dos animais. "É excelente para relaxar;"

**4-** Não perca muito tempo de seu dia no trânsito. Se você mora longe do trabalho, mude-se para mais perto;

**5-** Deixe a janela do quarto entreaberta se você tem dificuldade em acordar de manhã. A luz ajuda o cérebro a perceber que já é dia.

#### **Os cinco mandamentos de Tânia Rodrigues, nutricionista**

**1-** Acostume-se a beber mais água. Deixe um litro sobre a mesa de trabalho e outro dentro do carro;

**2-** Inclua pelo menos três frutas na alimentação diária. Elas garantem quantidades mínimas de vitaminas, fibras e minerais, que ajudam a prevenir diversos tipos de câncer;

**3-** Não saia de casa sem se alimentar. Se sua refeição for apenas um cafezinho, pelo menos acrescente um pouco de leite à xícara;

**4-** O jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Se você tem mais fome à noite, faça um esforço e coma menos nesse horário. O corpo se acostumará e você terá mais apetite de manhã;

**5-** Coma uma pequena porção de algum alimento rico em carboidrato trinta minutos antes das atividades físicas. Isso vai melhorar seu rendimento.

#### **Os cinco mandamentos de Hong Jin Pai, acupunturista**

**1-** Reclamar da vida só causa stress. Em vez de resmungar porque faz frio, vista um agasalho;

**2-** Passamos a maior parte do dia no trabalho. Por isso, você precisa amar o que faz;

**3-** Aproveite o trânsito para escutar alguma música que goste, estudar um idioma ou, se não estiver dirigindo, ler;

**4-** Seja otimista. Lembre-se de que todas as crises são passageiras;

**5-** A terceira idade deve ser a melhor fase da vida. Estude, exercite-se e leia. Ficar parado só acelera o envelhecimento.