

6 de abril

Dia nacional de mobilização pela promoção da saúde e qualidade de vida

Confira dicas para melhorar sua qualidade de vida.



Hidrate-se

Não esqueça de beber pelo menos 2 litros de água por dia.

Fique de olho na alimentação

Evite alimentos industrializados e priorize os naturais e frescos.

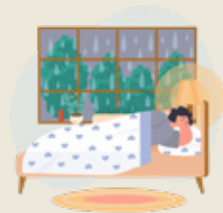


Estique-se

Desperte e estimule seu corpo fazendo alongamentos durante o dia.

Capriche no sono

Repor suas energias com uma boa noite de sono é essencial.



Mexa-se

Pratique exercícios físicos regularmente. A OMS recomenda 150 a 300 minutos de atividade física por semana.

Medite

Respire fundo, feche seus olhos, esqueça do que está ao seu redor e relaxe.



Sorria

Tudo será muito mais fácil se você encarar os desafios com confiança e sorriso no rosto.

CELEBRE A VIDA!

Unimed 
Maringá

40
ANOS

ANS - n.º 371254