



Clique e assine por apenas 7,90/mês



GILBERTO URURAHY

Por Blog

SIGA ✉

Especialista em medicina preventiva

Coronavírus

Coronavírus: 7 passos para um estilo de vida saudável

Pandemia reforçou a importância de se evitar fatores de risco como diabetes e hipertensão

Por Gilberto Ururahy - Atualizado em 10 abr 2020, 16h59 - Publicado em 10 abr 2020, 16h35



A prática regular de exercícios está entre os passos para um estilo de vida saudável. Scott Webb by Pixabay/Reprodução

Um estilo de vida saudável inclui alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, controle de peso, sono adequado, estresse controlado e check-ups periódicos. Esses hábitos devem ser mantidos durante todas as fases da vida, visando assim evitar o aparecimento das doenças crônicas.

Abaixo estão algumas dicas de como atingir um estilo de vida saudável:

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

1 – Diário alimentar: Aproveite a agenda do celular e coloque nela todas as refeições do dia – inclusive os deslizes. Alguns aplicativos também podem ajudar nessa tarefa. Esse é o primeiro passo para você ter noção de onde está exagerando.

2 – Objetivos claros: Comece traçando dois objetivos, um a médio e outro a longo prazos. Valorize as vitórias atingidas!

3 – Durma bem: O sono adequado é responsável por repor as energias e representa um dos segredos da longevidade.

4 – Exercício físico: Há vários aplicativos que oferecem programas e séries de exercícios para se fazer em casa. Isolamento social não é desculpa para ficar parado. Trinta minutos ao dia são suficientes. Mexa-se!

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

5 – Compartilhamento da experiência: Um estilo de vida saudável deve ser compartilhado com todos os membros da família, principalmente as crianças.

6 – Check-up: Não deixe de fazer seus exames semestrais ou anuais, conforme recomendação do seu médico para saber se seu plano de novo estilo de vida está funcionando e, assim, se sentir mais estimulado.

Gilberto Ururahy é médico há 40 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).

| CORONAVIRUS | PREVENÇÃO | QUALIDADE DE VIDA | SAÚDE PÚBLICA |
|--------------------------|-----------|-------------------|--------------------------|
| Veja | | Assine Abril | Veja Rio |
| A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS | | | ASSINE POR R\$ 7,90/MÊS |
| VER OFERTAS | | | VER OFERTAS |
| Superinteressante | | | Veja São Paulo |
| A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS | | | ASSINE POR R\$ 14,90/MÊS |
| VER OFERTAS | | | VER OFERTAS |
| Você S/A | | | Quatro Rodas |
| A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS | | | A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS |
| VER OFERTAS | | | VER OFERTAS |

Leia também no [GoRead](#)

SIGA

BEBÊ.COM

BOA FORMA

CAPRICHOS

CASACOR

CLAUDIA

GUIA DO ESTUDANTE

PLACAR

QUATRO RODAS

SAÚDE

SUPERINTERESSANTE

VEJA

VEJA SÃO PAULO

VIAGEM E TURISMO

VOCÊ S/A

[Grupo Abril](#)

[Política de privacidade](#)

[Como desativar o AdBlock](#)

[Abril SAC](#)

[Anuncie](#)

[QUEM SOMOS](#) | [FALE CONOSCO](#) | [TERMOS E CONDIÇÕES](#) | [TRABALHE CONOSCO](#)

Copyright © Abril Mídia S.A. Todos os direitos reservados.