

4 Passos para Equilibrar Corpo & Mente

INTRODUÇÃO

COMO SE SABE O NOSSO CORPO PRECISA ESTAR CONSTANTEMENTE EM EQUILÍBRIO PARA QUE POSSAMOS SEMPRE ESTAR BEM CONSIGO MESMO. E AÍ VEM A GRANDE PERGUNTA E VOCÊ CONSEGUE TER ESSE EQUILÍBRIO?

NÃO É FÁCIL DE TER ESSA ESSÊNCIA DE UNIR OS DOIS SEQUIMENTOS, POIS EM MUITOS MOMENTOS NÓS SERES HUMANOS DEIXAMOS ALGO PARA TRÁS, HORA É NESSE PROPOSITIVO QUE EU QUERO FALAR COM VOCÊ.

SABIA QUE EXISTE 4 MANEIRAS DE CONSEQUIRMOS ESTABELECEER UMA UNIÃO ESTÁVEL E SAUDÁVEL E PARA ISSO DEVEMOS SEGUIR AS SEQUÍNTES REGRAS:

- PRIMEIRO PASSO – ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
- SEGUNDO PASSO – SONO EQUILIBRADO
- TERCEIRO PASSO – PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS FREQUENTES
- QUARTO PASSO – ESTABELECEER AUTOCONHECIMENTO

Equilibrando Corpo & MENTE

O PONTO DE EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE É ALGO UM TANTO SUBJETIVO. AFINAL, CADA PESSOA REAGE ÀS EXIGÊNCIAS DA VIDA DE FORMA DIFERENTE E ASSIM CADA UM VAI OBTER UM CERTO GRAU DE RESULTADO SEJA ELE POSITIVO OU NEGATIVO. E COMO VAMOS DESCOBRIR SE ISSO ESTÁ NOS FAZENDO BEM OU MAL. SUPER SIMPLES BASTA A GENTE

ENTENDER E PERCEBER COMO NOSSO ORGANISMO ESTÁ REAGINDO A AQUILO QUE ESTÁ SENDO POSTO EM PRÁTICA.

DESTA FORMA PODEMOS DEFINIR ESSE EQUILÍBRIO COMO O ALCANCE DE SENTIMENTOS POSITIVOS QUE SEJAM CAPAZES DE PROPORCIONAR BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL. ENTRE ELAS, DESTACAM-SE A PAZ, A ALEGRIA, O PERDÃO, O OTIMISMO ENTRE TANTOS OUTROS.

É CLARO QUE A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E A ADOÇÃO DE UMA DIETA EQUILIBRADA TAMBÉM CONTRIBUEM PARA UM CORPO E UMA MENTE SAUDÁVEIS. PORÉM, É PRECISO PRIMEIRAMENTE DOMAR AS PRÓPRIAS EMOÇÕES E UTILIZÁ-LAS AO SEU FAVOR PARA OBTER OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA DIÁRIA OU ENTÃO, DA NOVA DIETA.

APESAR DE TUDO ISSO CITADO ACIMA AINDA TEMOS QUE FICAR DE ALERTA, POIS EM ALGUM MOMENTO ISSO TUDO PODE IR PARA O RALO, PORTANTO SEQUE A SEGUIR ALGUMAS SITUAÇÕES QUE DEVEMOS FICAR ATENTO.

SINAIS DE Desequilíbrio

É NÍTIDO PERCEBER QUANDO ALGO NÃO ESTÁ BEM O NOSSO CORPO DA INÍCIOS DE DORES, MAL ESTAR, TENSÕES, ESTRESSE ENTRE OUTROS FATORES. É SEMPRE BOM ESTAR ATENTO A ELAS, PARA BUSCAR POR AJUDA E EVITAR DANOS FÍSICOS E PSICOLÓGICO. VAMOS AOS SEQUINTE SINAIS.

1. ESTRESSE CRÔNICO;
2. DEPRESSÃO;
3. DISTÚRBIOS DO SONO, COMO INSÔNIA, BRUXISMO E SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS;
4. DORES NAS COSTAS, PERNAS E PESCOÇO;
5. INDISPOSIÇÃO DURANTE O DIA;
6. IRRITABILIDADE;
7. DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO;

8. AUTOCONFIANÇA ABALADA, SEM INICIATIVA PARA TOMADAS DE DECISÃO IMPORTANTES;
9. TRANSTORNOS ALIMENTARES, QUE PODEM PROVOCAR OBESIDADE OU MAGREZA EXTREMA;
10. PROBLEMAS COM RELACIONAMENTOS AMOROSOS, INCLUINDO A PERDA DE LIBIDO.



QUE TAL VOCÊ COMEÇAR A POR EM PRÁTICA OS CINCO PASSOS E ENTENDER UM POUCO MAIS!!

4 PASSOS

Alimentação Equilibrada

Todos os nossos órgãos e tecidos precisam de nutrição adequada para terem um bom funcionamento. Assim como o cálcio para os ossos e o ferro para o sangue, cada parte do nosso organismo demanda nutrientes específicos que só são adquiridos pelo que comemos. Sem uma boa nutrição seu corpo fica sujeito à fadiga, além de infecções e outras doenças. São muitos os motivos pelos quais devemos comer bem, como:

- **FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO**

DE FATO, SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO SOFRE COM UMA ALIMENTAÇÃO DESREGRADA. OS NOSSOS ANTICORPOS SÃO BASEADOS EM PROTEÍNAS E DEPENDEM DE UMA BOA RESERVA PROTEICA PARA DESEMPENHAREM SEU PAPEL CORRETAMENTE. OU SEJA, A CARÊNCIA DE NUTRIENTES PARA O SISTEMA IMUNOLÓGICO FAZ VOCÊ FICAR DOENTE MAIS FACILMENTE.

OS BRÓCOLIS, ESPINAFRE, GENGIBRE E FÍGADO BOVINO SÃO ALGUNS DOS ALIMENTOS QUE AJUDAM NESSA ÁREA.

PARA QUEM QUER EMAGRECER, É IMPORTANTE TER EM MENTE QUE O EQUILÍBRIO É FUNDAMENTAL. SEM O CONSUMO DE NUTRIENTES VARIADOS, POR MAIS QUE VOCÊ PROCURE TER UMA DIETA MAIS LIGHT, PERDER PESO FICA MAIS DIFÍCIL. APESAR DE FAZER UMA REFEIÇÃO SEM MUITA GORDURA OU CALORIAS, SE SEU ORGANISMO SENTIR A CARÊNCIA DE ALGUM NUTRIENTE PARA SEU FUNCIONAMENTO QUE NÃO ESTAVA PRESENTE NO QUE VOCÊ CONSUMIU, SEU CÉREBRO VAI DISPARAR ESTÍMULOS DE FOME DENTRO DE POUCO TEMPO. ISSO DEMONSTRA A IMPORTÂNCIA DE CONSULTAR UM NUTRICIONISTA QUANDO QUISER COMEÇAR UMA DIETA.

TAMBÉM EXPLICA O FATO DE VOCÊ FICAR COM FOME ALGUMAS HORAS DEPOIS DE CONSUMIR ALGUM ALIMENTO POBRE EM NUTRIENTES, MAS MUITO CALÓRICO, COMO FAST-FOOD. ALIMENTOS MUITO GORDUROSOS OU MUITO PROCESSADOS FAZEM COM QUE VOCÊ COMA MUITO, MAS SEU CORPO NÃO APROVEITA QUASE NADA POSITIVAMENTE DO ALIMENTO.

- **Equilíbrio HORMONAL**

MÁ ALIMENTAÇÃO TEM EFEITOS QUE SÃO SENTIDOS BEM ALÉM DA SENSÇÃO FÍSICA. VÁRIOS NUTRIENTES TÊM IMPACTO NA NOSSA PRODUÇÃO HORMONAL, SOBRETUDO NAS MULHERES. A CARÊNCIA Desses ELEMENTOS PODE PREJUDICAR NOSSO SONO, AFETAR NOSSO HUMOR E NOSSAS EMOÇÕES. OU SEJA, O QUE CONSUMIMOS PODE TER IMPACTO EM NOSSAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS.

COMER BEM É CUIDAR DO NOSSO CORPO, O QUE INFLUENCIA EM MUITOS ASPECTOS DE NOSSA VIDA. SEM ISSO O TRABALHO NÃO RENDE COMO DEVERIA, POIS TEMOS DIFICULDADE EM NOS CONCENTRAR, SEM FALAR NO ESTRESSE. E MESMO EM NOSSAS RELAÇÕES PESSOAIS E MOMENTOS DE LAZER, SE NOSSO CORPO NÃO ESTÁ BEM E EQUILIBRADO, NÃO TEMOS A DISPOSIÇÃO PARA APROVEITAR, OU FICAMOS IRRITADOS MAIS FACILMENTE. PORTANTO, NOSSA NUTRIÇÃO AFETA A MANEIRA COMO VIVEMOS O NOSSO DIA-A-DIA. ALGUMAS COMIDAS TÊM EFEITOS NO NOSSO HUMOR QUE VOCÊ NEM IMAGINA.

VEGETAIS COMO A BANANA E A ABÓBORA, POR EXEMPLO, CONTÉM O AMINOÁCIDO TRIPTOFANO, QUE ESTÍMULA A PRODUÇÃO DE SEROTONINA NO CÉREBRO. A SEROTONINA É O HORMÔNIO RESPONSÁVEL PELA SENSÇÃO DE BEM-ESTAR. OUTRO EXEMPLO SÃO OS TALOS DA ALFACE QUE POSSUEM LÍCIO, ATUANDO NO CONTROLE DA ANSIEDADE. VEGETAIS FOLHOSOS ESCUROS, COMO A COUVE E O ESPINAFRE, CONCENTRAM UMA GRANDE QUANTIA DE VITAMINAS QUE CONTRIBUEM PARA A SAÚDE DA PELE, CABELO E UNHAS. ENQUANTO A AVEIA POSSUI FIBRAS ALIMENTARES QUE AJUDAM CONTRA A CONSTIPAÇÃO, ALÉM DE TAMBÉM CONTER TRIPTOFANO.

Sono Equilibrado

SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE E CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É FUNDAMENTAL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL. PENSANDO NISSO, VOCÊ SABE A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA O BEM-ESTAR?

COM O DIA A DIA CORRIDO, O SONO, MUITAS VEZES, É DEIXADO DE LADO. SÃO TANTOS AFAZERES QUE NEM LEMBRAMOS QUE DORMIR BEM É ESSENCIAL PARA O ORGANISMO.

SE VOCÊ JÁ ACORDA CANSADO, ESTÁ NA HORA DE REPARAR COMO ESTÁ A QUALIDADE DO SEU SONO. QUER SABER COMO FAZER ISSO? ENTÃO, CONTINUE A LEITURA, POIS, NESTE POST, CONTAMOS TUDO O QUE PRECISA SABER PARA DORMIR BEM. VAMOS CONFERIR!

- **Qual é a importância do sono?**

O sono influencia muito mais do que podemos imaginar. É durante esse período que o corpo regula as suas funções, as células são reparadas e o cérebro descansa.

Dormir mal impede que o organismo exerça as suas atividades corretamente. Por exemplo, o hormônio do crescimento é liberado enquanto dormimos.

Se as horas de sono são insuficientes, não temos a quantidade adequada desse hormônio que é tão eficaz no ganho de massa muscular.

Outro bom exemplo é o sistema imunológico, que aproveita o tempo de repouso para ajustar as defesas do corpo. Então, se não dormimos bem, logo a imunidade fica comprometida.

É por isso que quem não dorme bem fica doente com maior facilidade. Podemos dizer que as diversas atividades do nosso corpo são comprometidas com a má qualidade do sono.

Não falamos apenas do físico, mas o mental também. Estresse, mau-humor e irritabilidade são apenas alguns dos sintomas de quem não tem boas noites de descanso.

Por tudo isso é que podemos afirmar que dormir bem é mais um dos hábitos que ajudam a ter uma vida mais saudável e com maior bem-estar.

- **Como dormir bem?**

Não basta apenas fechar os olhos e esperar que o sono apareça. Muitas pessoas têm dificuldades para adormecer e ter um repouso efetivo. Você é desse time?

A boa notícia é que existem algumas dicas para dormir bem. O melhor é que são totalmente acessíveis. Sim, você pode colocá-las em prática hoje mesmo. Veja:

1. PROCURE DORMIR E ACORDAR SEMPRE NO MESMO HORÁRIO. ISSO AJUDA A REGULAR O SEU RELÓGIO BIOLÓGICO, FACILITANDO A PEGAR NO SONO;
2. MONTE UM AMBIENTE ACONCHEGANTE E AGRADÁVEL;
3. APAQUE AS LUZES, INCLUSIVE DOS APARELHOS ELETRÔNICOS, POIS O HORMÔNIO DO SONO É MELHOR LIBERADO NA ESCURIDÃO;
4. DESLIGUE-SE DO CELULAR, JÁ QUE AS DISTRAÇÕES DIFICULTAM O ADORMECER;
5. FAÇA UMA REFEIÇÃO LEVE ANTES DE DORMIR, POIS A DIGESTÃO PESADA DEIXA O SONO CONTURBADO;
6. LEIA UM LIVRO OU COLOQUE UMA MÚSICA RELAXANTE AO SE DEITAR.

- **COMO O SONO AFETA O RENDIMENTO NAS ATIVIDADES FÍSICAS?**

NOSSO CORPO PRECISA DE UM BOM DESCANSO PARA CUMPRIR COM AS SUAS FUNÇÕES. CASO CONTRÁRIO, ATÉ MESMO O RENDIMENTO NAS ATIVIDADES FÍSICAS DIMINUI.

SENDO ASSIM, POUCO ADIANTA VOCÊ TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SE EXERCITAR DIARIAMENTE, SE NÃO DESCANSA ADEQUADAMENTE. É UM CONJUNTO DE BONS HÁBITOS QUE TORNA A NOSSA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

A IMPORTÂNCIA DO SONO É MAIOR DO QUE A MAIORIA DAS PESSOAS ACHAM. POR ISSO, É RELEVANTE DISSEMINAR A IDEIA DE QUE DORMIR BEM NÃO É LUXO, MAS SIM UMA NECESSIDADE DO CORPO E DA MENTE.

PRATICANDO EXERCÍCIO FÍSICO

VOCÊ COM CERTEZA JÁ DEVE TER OUVIDO FALAR NO QUANTO A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE. MAS, SEGUNDO O IBGE (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA), 47% DOS BRASILEIROS SÃO SEDENTÁRIOS.

DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, O SEDENTARISMO ESTÁ LIGADO A DIVERSAS OUTRAS DOENÇAS COMO DIABETES, OBESIDADES E DOENÇAS CARDÍACAS. DOENÇAS ESSAS QUE SÃO RESPONSÁVEIS POR 71% DE TODAS AS MORTES NO MUNDO.

ALÉM DISSO, DOENÇAS MENTAIS COMO DEPRESSÃO, ANSIEDADE E BURNOUT ESTÃO APARECENDO COM MAIS FREQUÊNCIA E AFASTANDO COLABORADORES DE SEUS TRABALHOS. E, ACREDITE, A ATIVIDADE FÍSICA TAMBÉM PODE AJUDAR A AFASTAR ESSE TIPO DE DOENÇA.

QUANDO PENSAMOS EM ATIVIDADE FÍSICA, MUITAS PESSOAS ASSOCIAM AOS CORPOS “PERFEITOS” E IRREAIS IMPOSTOS PELA SOCIEDADE AO LONGO DOS ANOS. MUITO ALÉM DA ESTÉTICA, A PRÁTICA REGULAR ESTÁ LIGADA À SAÚDE E AO BEM-ESTAR.

MOVIMENTAR O CORPO GARANTE A CIRCULAÇÃO DO SANGUE, REGULA OS BATIMENTOS CARDÍACOS, FORTALECE OS MÚSCULOS, MELHORA A POSTURA CORPORAL, COMBATE A OBESIDADE E O SOBREPESO. COMO CONTAMOS ACIMA, ELA TAMBÉM AJUDA A PREVENIR UMA SÉRIE DE DOENÇAS.

NÃO É SÓ DA MUSCULAÇÃO QUE SE TRATA A ATIVIDADE FÍSICA. SE VOCÊ NÃO GOSTA DE FICAR TREINANDO EM APARELHOS, PODE OPTAR PELA DANÇA, PILATES, YOGA, NATAÇÃO, BOXE E MUITO MAIS. OPÇÃO É O QUE NÃO FALTA!

COMO SE SABE A PESSOA QUE É ATIVA SOFRE MENOS COM O ESTRESSE E TEM MAIS DISPOSIÇÃO PARA AS TAREFAS DO DIA A DIA (FALAMOS UM POUCO MAIS SOBRE ISSO NA ENTREVISTA LOGO ABAIXO).

A explicação está na química do cérebro. A prática regular de atividades físicas reduz os níveis dos hormônios estressantes como a adrenalina, noradrenalina e cortisol.

Do outro lado, libera um hormônio chamado endorfina (conhecido como o hormônio da alegria, que promove a sensação de bem-estar, euforia e alívio de dores) e da dopamina (que gera efeito tranquilizante e analgésico no indivíduo que pratica, regularmente, atividade física).

PROMOVER O AUTOCONHECIMENTO

Conhecer a si mesmo é uma tarefa fundamental para tomar decisões conscientes e acertadas. Se você não sabe o que é autoconhecimento, vale a pena procurar entender um pouco mais sobre esse conceito e as melhores maneiras de colocá-lo em prática. Afinal, ele traz elementos que vão contribuir para uma vida mais produtiva e feliz.

Com frequência, acreditamos que nos conhecemos de maneira suficiente e sabemos como fazer as melhores escolhas. No entanto, na hora de tomar uma decisão importante, sentimos insegurança. Ainda que esse seja um processo bastante natural, ele pode ser melhorado se nos dedicarmos a conhecer mais sobre nós próprios e, principalmente, nossas emoções. Desenvolver tal habilidade nos ajuda a lidar bem com aqueles momentos decisivos.

O que é autoconhecimento?

O autoconhecimento, como a própria palavra diz, é o conhecimento que uma pessoa tem sobre si mesma. É uma investigação individual que busca identificar quais são as características mais marcantes, os gostos, as inclinações, os padrões de comportamento e os sentimentos vivenciados por ela. Esse aspecto

PODE COLABORAR COM O DESENVOLVIMENTO DA AUTOCONFIANÇA NECESSÁRIA PARA TOMAR DECISÕES, PLANEJAR NOSSO FUTURO E DEFINIR OBJETIVOS E METAS DE FORMA EFICIENTE.

CONHECER-SE MAIS E MELHOR TAMBÉM AJUDA NO CONTROLE DAS EMOÇÕES, TANTO NEGATIVAS QUANTO POSITIVAS. DOMINÁ-LAS É UMA FORMA DE EVITAR PROBLEMAS DE AUTOESTIMA, ANSIEDADE, FRUSTRAÇÃO E INSTABILIDADE EMOCIONAL, ENTRE OUTRAS DIFICULDADES PSICOLÓGICAS.

SENDO ASSIM, O AUTOCONHECIMENTO É BENÉFICO TANTO NO ÂMBITO PESSOAL QUANTO NO PROFISSIONAL. POR MEIO DELE, É POSSÍVEL EFETUAR ESCOLHAS E TOMAR DECISÕES QUE FACILITEM O COTIDIANO, ALÉM DE ENCONTRAR O CAMINHO CERTO A SEGUIR RUMO À SUA CARREIRA DE SUCESSO.

POR QUE SE CONHECER É TÃO IMPORTANTE?

DEPOIS DE ENTENDER O CONCEITO, É PRECISO SABER POR QUE ELE É TÃO IMPORTANTE PARA O DESENVOLVIMENTO COMPLETO DE UM PROFISSIONAL BEM-SUCEDIDO. SENDO ASSIM, CONHEÇA A SEGUIR ALGUNS BENEFÍCIOS DO AUTOCONHECIMENTO DE QUE VOCÊ PODERÁ DESFRUTAR AO PRATICÁ-LO!

FONTE: THIAGO RIZAFFI – FISIOTERAPEUTA – CREFITTO 3/80506-F

