

## **Melhore sua Qualidade de Vida**

### **Aproveite a Vida com mais Saúde**

Quando passei duas semanas em um hotel, na cidade de Boa Vista - Roraima, realizando uma atividade profissional, folheando uma revista na recepção encontrei um artigo que me chamou a atenção. Com o nome "Viver mais, sempre mais" achei interessante a reportagem sobre o assunto então reproduzir parte dela aqui no meu site (não encontrei o autor apenas o nome da revista "Pague Menos Sempre bem" ano 6 nº 22 / 2016).

### **Passos para melhorar sua qualidade de vida:**

#### **Mantenha a mente ativa**

Pesquisas mostram que a doença de Alzheimer tem maior incidência entre as pessoas com baixo nível de instrução. Estudo publicado no New England Journal of Medicine relaciona a leitura, os jogos de cartas e de tabuleiro e as palavras cruzadas com a redução do risco de demência em pessoas com mais de 75 anos.

#### **Respire mais profundamente**

O sangue precisa de oxigênio. A respiração profunda amplia a clareza da mente e dá mais saúde física. Faça isso calmamente durante alguns minutos do dia, preferencialmente em algum lugar com muito ar puro.

#### **Tenha mais contato com a natureza**

Deixe de lado a tensão do trabalho urbano e visite os lugares da natureza. Esvazie-se da pressa e aprenda a ouvir a música e a harmonia presentes no silêncio da natureza.

#### **Seja mais otimista**

Após dez anos estudando como a personalidade de uma pessoa pode influir no aumento ou na diminuição da expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva melhora o bem-estar e diminui o risco de doenças.

### **Aceite sua vida**

Em primeiro lugar, é importante deixar claro que aceitar não significa se acomodar e se conformar com situações que podem ser mudadas. Lute para melhorar o que estiver ao seu alcance, mas procure, ao mesmo tempo, ver o que existe de positivo em sua casa, sua família, sua cidade e em tudo mais que estiver à sua volta.