

ESTILO DE VIDA

DICAS SAUDÁVEIS PARA REUNIÕES

Cuidados e conselhos práticos para um estilo de vida saudável.



As reuniões de trabalho têm tido impactos negativos na saúde de uma sociedade cada vez mais sedentária. É neste sentido que a Organização Mundial de Saúde (OMS) vem propor, no novo relatório sobre "planeamento de reuniões saudáveis e sustentáveis", dicas para tornar estes momentos do quotidiano laboral mais favoráveis à saúde.

- 1.** Fazer pausas: levantar-se.
- 2.** Fazer alongamentos e mexer-se.
- 3.** Na alimentação deve optar por frutas frescas e vegetais da época.
- 4.** Adeque a prática desportiva à alimentação que tem nesta altura do ano.
- 5.** A água deve ser servida em abundância, pode juntar-se frutas frescas ou ervas aromáticas para lhe dar sabor.
- 6.** Eliminar gorduras, produtos processados, fritos e bolos.
- 7.** Evitar álcool e tabaco.

NUNCA É TARDE
PARA ADOTAR UM
**ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL!**