

Como estabelecer metas saudáveis para o ano novo

SE HÁ UMA COISA QUE O ANO DE 2020 ENSINOU A TODOS FOI QUE PREVENÇÃO É SEMPRE A MELHOR ESCOLHA PARA SE TER UMA VIDA SAUDÁVEL.

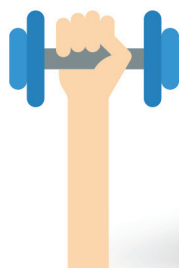


E, ainda não há motivos para crer que, no ano que está por vir, as coisas serão diferentes.

Portanto, ao pensar nas suas resoluções de ano novo, considere metas tanto para a manutenção da saúde física, quanto mental. Assim, 2021 será um ano com mais equilíbrio.

Veja dicas da Organização Mundial da Saúde e da Associação Brasileira de Psiquiatria:

1 Pratique atividades físicas regularmente: de 30 a 60 minutos por dia.



2 Inclua exercícios de fortalecimento muscular na rotina: ao menos 2x por semana.



3 Elimine vícios: o hábito de fumar mata mais de 400 mil pessoas por ano.

4 Informe-se bem: evite o excesso de preocupação ou espalhar notícias alarmistas.



5 Organize seu tempo: o home office deve permanecer e será preciso se adequar.



6 Mantenha uma visão esperançosa da vida: busque ajuda caso se sinta deprimido.



7 Cuide do convívio com os outros: bons relacionamentos levam você a viver mais.

8 Mantenha a normalidade: preserve as rotinas de sono, refeições e interações sociais.

9 Reserve tempo para o lado espiritual: vale silenciar, ler, meditar, rezar, orar.

10 Encontre atividades prazerosas: assistir a filmes, brincar com as crianças ou animais etc.

Você sabia? 66 dias.

Esse é o tempo que levamos para mudar um hábito, segundo estudo publicado no European Journal of Social Psychology. Ou seja, quanto mais vezes sequenciais colocarmos metas saudáveis em prática, mais fácil será mantê-las como hábitos.

E, lembre-se: todas essas práticas ajudam a superar as dificuldades. Mas você não está e nem estará sozinho, em 2021. Juntos somos mais fortes, como 2020 nos ensinou!