

CUIDE DE SUA SAÚDE

O **EBOOK** COM
DICAS DE **SAÚDE**
PARA SEU **DIA A DIA**



Planodesaude.net



CUIDE DE SUA SAÚDE

PORQUE PREVENIR AINDA É O MELHOR REMÉDIO!



Quando falamos em **qualidade de vida** logo nos vem à mente uma vida mais saudável, com menos estresse e preocupação, além de um bom equilíbrio emocional que garante nosso bem-estar.

Nesse e-book você poderá ver como a frase “Prevenir ainda é o melhor remédio” não sai de moda e terá dicas de como colocá-la em prática quando preciso.

Pronto para cuidar de sua saúde do jeito que ela merece? Então respire fundo e veja como ser mais saudável pode ser simples.



SUMÁRIO



Parte 1: Saúde é o que interessa. O resto não tem pressa!	4
1.1 Prevenir doenças ainda é melhor do que tratá-las	5
1.2 Alimentação balanceada e exercícios regulares = vida saudável	6
1.3 Guia para ter um sorriso mais bonito com dentes saudáveis	8
1.4 Usando a tecnologia a favor da saúde	10
Parte 2: Quem ama, sabe se cuidar!	11
2.1 Como contratar um plano de saúde mais barato	12
2.2 Operadoras de plano de saúde mais confiáveis	14
Parte 3: Saúde é um direito de todos – e cuidar dela faz parte do seu dever!	15
3.1 Saúde da gestante	16
3.2 Saúde da criança	17
3.3 Saúde do homem	18
3.4 Saúde da mulher	19
3.5 Saúde do idoso	20
Faça uma cotação de plano de saúde	21
Conclusão:	22



PARTE 1: SAÚDE É O QUE INTERESSA.

O RESTO NÃO TEM PRESSA!



Quem nunca ouviu que “Saúde é o que interessa. O resto não tem pressa!”? Em algum momento já deve ter falado ou ouvido isso.

E realmente é verdade, afinal, se você não cuidar primeiro de sua saúde, como cuidar do resto?

Veja então dicas para **ter uma vida saudável em todos os momentos!**



1.1 PREVENIR DOENÇAS

AINDA É MELHOR DO QUE DO QUE TRATÁ-LAS



Você já parou para pensar na importância da prevenção de doenças? Mas como fazer isso?

Além de ter uma vida mais regrada, com **alimentação balanceada** e exercícios regulares, como veremos a seguir, você deve ficar de olho em algumas dicas:

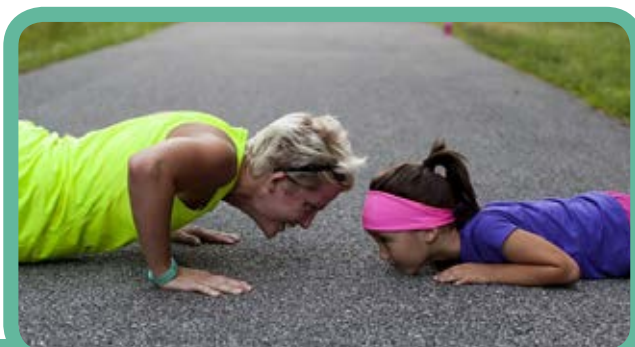
Evite:

- Fumar;
- Ingerir bebidas alcoólicas em excesso;
- Comer muitos alimentos industrializados, que contêm muito sódio;
- Automedicar-se;
- Alimentos gordurosos em excesso.

Não se esqueça de:

- Lavar as mãos antes das refeições e após usar o banheiro;
- Praticar atividades que goste;
- Manter o cérebro ativo;
- Ter sonhos e objetivos;
- Lavar bem as verduras, frutas e legumes antes de comer;
- Fazer um check-up anual;
- Ficar de olho no seu peso;
- Beber muita água.

Essas são algumas das dicas para ter uma vida muito mais saudável. Qual delas você ainda não está praticando?



1.2 VIDA SAUDÁVEL =

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E EXERCÍCIOS REGULARES



Muito se fala da importância de praticar exercícios regularmente e também de cuidar da alimentação para manter o corpo em forma e não se descuidar da saúde. Por isso é bom ficar de olho nessa combinação de alimentação e exercícios para prevenir muitas doenças e melhorar sua qualidade de vida.

5 dicas para uma alimentação saudável

1. Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes: esses alimentos possuem minerais, vitaminas e nutrientes essenciais ao nosso organismo, ajudando na melhora do sistema imunológico e, conseqüentemente, na prevenção de doenças.

2. Reduza o consumo de sal: o sódio em excesso pode trazer muitos problemas ao seu organismo, como pressão alta, além de colaborar com o excesso de peso.

3. Realize cinco ou mais refeições ao dia: é recomendado comer de três em três horas para ingerir as vitaminas necessárias ao funcionamento do organismo e acelerar nosso metabolismo.

Dica bônus: além de prestar atenção nessas cinco dicas, prefira ingerir alimentos que reduzem a fome e dão aquela sensação de saciedade para o caso de querer **ficar em forma**. Alguns desses alimentos são: abacaxi, ovo, pão integral, aveia, arroz integral, queijo branco, abóbora, cenoura, folhas verdes, café, banana, iogurte e damasco.

4. Evite alimentos em conserva e embutidos: os alimentos embutidos e em conserva possuem sódio e muitos conservantes que fazem mal à saúde. Na falta de tempo, prefira pré-cozinhar os alimentos e congelá-los.

5. Fique longe dos exageros: tudo em excesso faz mal, seja gordura, refrigerante, bebida alcoólica, açúcar, etc. O consumo em excesso pode provocar obesidade, colesterol alto, diabetes, problemas de pressão, etc.



1.2 VIDA SAUDÁVEL =

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E EXERCÍCIOS REGULARES



5 dicas para praticar exercícios regularmente

(e manter o corpo e a saúde em forma)

1. Comece devagar: não há como **abandonar o sedentarismo** de uma hora para outra. Você tem que começar aos poucos a fim de que seu organismo se acostume com a nova rotina, preferindo exercícios de baixo impacto.

Dica bônus: se você não tem tempo de sair de casa para praticar exercícios porque mora longe da academia ou em uma via movimentada em que não pode caminhar ou andar de bicicleta, faça exercícios em casa.

Você pode economizar com a mensalidade da academia e se divertir do mesmo jeito sem ter que sair do conforto do seu lar. É só buscar orientação médica e aproveitar os diversos vídeos que a internet disponibiliza com exercícios de todos os gostos e para todas as idades.

2. Receba uma orientação

médica: somente um profissional poderá indicar o melhor treino para você, que será adaptado de acordo com seus limites. Após a consulta, siga o treino indicado e lembre-se de ter a supervisão de um profissional.

3. Escolha um exercício que goste:

o erro de muitas pessoas é achar que devem praticar um determinado tipo de exercício somente porque outros praticam. Para se motivar, você deve escolher algo que goste e adaptar isso conforme a orientação médica.

4. Varie sua rotina:

conforme for pegando prática, pratique mais de um tipo de exercício a fim de não deixar sua rotina cansativa. Você pode caminhar em um dia, andar de bicicleta no outro e no seguinte fazer

natação. Lógico que isso deve ser feito respeitando seus limites.

5. Não se esqueça de aquecer e

alongar: independentemente do tipo de exercício que irá praticar, não se esqueça de que deve fazer um aquecimento antes de começar e um alongamento após o término a fim de não sofrer nenhuma lesão.



1.3 GUIA PARA TER UM SORRISO MAIS BONITO

COM DENTES SAUDÁVEIS



Quando se fala em saúde muitos se esquecem da importância de um sorriso bonito. Porém, a falta de **higiene bucal** pode trazer problemas de perda de dentes, mau hálito, doenças cardíacas e até câncer, então é bom ficar de olho no seu sorriso.

Top 5 dicas para um sorriso perfeito

1. Consulte regularmente o dentista: vale começar pela dica básica, mas que nem todos seguem. Deixe de lado aquele medo que todos têm de ir ao dentista e faça consultas a cada seis meses.

Não é preciso se assustar, pois as novas tecnologias deixaram os tratamentos dentários menos

doloridos e, quando ainda não é possível, sempre pode-se recorrer à anestesia. Uma boa alternativa é ter um **plano odontológico**, já que pode facilitar as consultas periódicas.

2. Escove os dentes corretamente: não adianta apenas colocar a escova na boca, sentir o gosto do creme dental e pronto. Para uma escovação completa você deve usar uma escova com cerdas macias e realizar movimentos circulares em todos os dentes. Além disso, não se esqueça do fio dental, que limpa as partes que a escova não alcança!

3. Tome bastante água: isso mesmo, você não leu errado! Mas o que a água tem a ver com os dentes saudáveis? Tudo! Se a saliva é importante porque combate a placa bacteriana, quando ficamos com a boca seca produzimos menos saliva, então a água dá uma ajudinha extra para manter os dentes livres de bactérias.



1.3 GUIA PARA TER UM SORRISO MAIS BONITO

COM DENTES SAUDÁVEIS



4. Lave a língua também: você pode escovar os dentes, passar fio dental e seguir todas as dicas anteriores, mas se não escovar a língua, ainda pode não ter um sorriso perfeito.

Por incrível que pareça, 80% dos casos de acúmulo de restos de alimentos e bactérias são da língua, pois ao escovar os dentes você “empurra” tudo para a língua. Após o fio dental e a escovação, lembre-se sempre de escovar a língua!

5. Cuidado com cigarro e alimentos ácidos: o cigarro e alimentos ácidos podem escurecer ou corroer o esmalte do dente, então o indicado é

fazer um bochecho logo após o consumo de um desses itens.

Lógico que depois você deve escovar os dentes como já foi recomendado, mas quanto menos tempo eles ficarem em contato com seu dente, menos serão as chances de mancharem seu sorriso.

Dica bônus: você sabia que há alimentos que podem deixar os dentes mais limpos? Na lista temos a cenoura, maçã, queijo, aipo, salmão, espinafre, morango, pepino e brócolis. Eles ajudam a proteger o esmalte, estimulando também a produção de saliva, que protege os dentes contra as bactérias.



1.4 USANDO A TECNOLOGIA

A FAVOR DA SAÚDE



Sabia que em meio a tantos avanços tecnológicos os aplicativos de saúde estão fazendo muito sucesso? Então conheça alguns interessantes que ajudam no controle de peso e não te deixam ficar fora de forma:

Medida Certa



Esse app é do quadro em que Zeca Camargo e Renata Ceribelli participaram na série do

Fantástico, que propõe 90 dias para você mudar de vida e ficar em forma.

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)

Contador de calorias MyFitnessPal



Ele permite que fique de olho em todas as calorias que está consumindo no dia, de uma forma fácil e divertida.

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)

Dieta e Saúde



Outro aplicativo de saúde famoso é o Dieta e Saúde, que te ajuda a perder peso com a dieta dos pontos. O aplicativo é bem fácil de usar!

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)



Google Fit

Você pode acompanhar sua mudança de rotina com o Google Fit, que monitora sua caminhada ou corrida e te acompanha para saber se você está chegando em suas metas.

Valor: Gratuito

[Download Android](#)

MyNetDiary

Que tal um diário para controlar sua perda de peso? O MyNet Diary te ajuda e mantém toda a evolução organizada!

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

