

O conceito Qualidade de Vida é bastante subjetivo e abrangente, uma vez que compreende não apenas a saúde física, como a emocional, psicológica, relações sociais e familiares.

Por isso, para conquistar uma qualidade de vida de forma plena, não adianta considerar apenas uma atividade pontual no seu dia, mas sim uma rotina e práticas diversificadas para proporcionar o bem-estar necessário para fomentar a qualidade de vida.

Por isso, elegemos cinco práticas para você incluir na sua rotina e aumentar sua qualidade de vida.

Movimente-se diariamente - O movimento do corpo em atividades como caminhadas ou alongamentos faz com que seu organismo libere hormônios e substâncias que ao serem interpretadas pelo seu cérebro geram a sensação de felicidade e bem-estar. Por isso, uma rotina frequente diária de atividades físicas, mesmo que leves, são fundamentais para aumentar sua qualidade de vida.

Beba água - A ingestão de água, além de hidratar, elimina as toxinas, garante o bom funcionamento do intestino, melhora a qualidade e aparência da pele, cabelos e unhas e pesquisas já mostraram que ajuda na melhora da memória e humor por garantir o bom funcionamento do cérebro. A maior parte do nosso corpo é composta por água, esse é o motivo de ela ser tão essencial para proporcionar mais saúde e bem-estar.

Esteja em contato com a Natureza - Seja um passeio no campo ou um piquenique em família, estar em contato com a natureza traz diversos benefícios como maior inspiração de ar puro, abundante em locais com árvores e água, assim como a exposição ao sol que em tempo e horário adequados estimula a produção de vitaminas essenciais para nossa imunidade e funcionamento do corpo.

Alimente-se bem - Sem dúvidas uma alimentação balanceada é fundamental para garantir os nutrientes necessários para cada estágio da vida. Alimentos naturais e com características antioxidantes são escolha certa para quem se preocupa com a qualidade de vida.

Não se preocupe em excesso - Algumas preocupações na vida são inevitáveis, e por outro lado, imprevistos sempre podem surgir, porém o planejamento é fundamental para evitar preocupações excessivas quando o inesperado acontecer. É nesse momento que você pode contar com o Infraprev, seja para planejar seu próprio futuro, garantir seu complemento de aposentadoria ou fazer uma reserva para realizar aquele sonho em família, sem dúvidas seu plano de previdência é um grande aliado para o seu futuro.

Fonte: Infraprev, em 08.07.2022.