

***É importante ter consciência de que a evolução da saúde e o bem-estar dependem muito mais do estilo de vida do que da genética***

Somos responsáveis por nossa saúde. Por mais que a gente confie – e devemos confiar! – na ciência e na boa prática da Medicina, é importante termos consciência que a evolução da nossa saúde e o bem-estar dependem muito mais do estilo de vida do que da genética. Na maioria das vezes, depende exclusivamente das nossas escolhas, algo condicionado ao meio ambiente onde vivemos, ao controle do estresse e cultivo de boas relações, de amarmos e perdoarmos em vez de guardarmos ódio e rancor, de termos uma alimentação saudável. E, claro, praticarmos atividades físicas: difícil imaginar que alguém ainda hoje não tenha compreendido que se a fantástica máquina do corpo humano não for colocada permanentemente em movimento ela para – e quebra.

**[Leia aqui na íntegra.](#)**

**Fonte:** Saúde Business, em 16.03.2023