

Minha saúde depende só de mim!

Meu corpo é vida, e está sempre em movimento, em constante mudança. Tudo na vida é um ponto de vista, assim como no texto conhecido pela internet, com autor desconhecido, que fala sobre a felicidade, alguns trechos dizem:

“Eu sou a única pessoa da qual depende a minha felicidade. Eu determino ser feliz em cada situação e em cada momento da minha vida, pois se a minha felicidade dependesse de alguma pessoa, coisa ou circunstância sobre a face da Terra, eu estaria com sérios problemas”.

” Eu decido ser feliz! Se tenho hoje minha casa vazia ou cheia: sou feliz! Se vou sair acompanhada ou sozinha: sou feliz! Se meu emprego é bem remunerado ou não: eu sou feliz! Sou casada, mas era feliz quando estava solteira. Eu sou feliz por mim mesma”.

“As demais coisas, pessoas, momentos ou situações eu chamo de experiências que podem ou não me proporcionar momentos de alegria e tristeza. Quando alguém que eu amo morre eu sou uma pessoa feliz num momento inevitável de tristeza. Aprendo com as experiências passageiras e vivo as que são eternas como amar, perdoar, ajudar, compreender, aceitar, consolar”.

“Há pessoas que dizem: hoje não posso ser feliz porque estou doente, porque não tenho dinheiro, porque faz muito calor, porque alguém me insultou, porque alguém deixou de me amar, porque eu não soube me dar valor, porque meu marido não é como eu esperava, porque meus filhos não me fazem felizes, porque meus amigos não me fazem felizes, porque meu emprego é medíocre e por aí vai”.

“ É por que decidi ser feliz como indivíduo e me responsabilizo por minha felicidade”.

E nessa linha de pensamento, também somos responsáveis pela própria saúde. Quando você vai ao médico, você já se perguntou, o que eu fiz para melhorar minha saúde? Será que estou contribuindo para melhorar ou prejudicar?

A maioria das respostas serão que pouco a gente se ajuda, porque ir ao médico, ao nutricionista, ao farmacêutico, não é cuidar da saúde, é recuperar a saúde. Cuidar é se responsabilizar, ter comprometimento, é decidir.

E como cuidar da saúde? Essa é fácil, perceba os erros que você faz para seu corpo, a cada dia. Como: não beber bastante água, realizar refeições pouco balanceadas, não realizar uma atividade física, não cuidar da postura.

- Devemos beber por dia, 2 litros de água. Isso mesmo água, outros líquidos até ajudam, mas o corpo necessita de água. Caso você tenha dificuldade inicie tomando água, sucos e chás, ao poucos você vai ir sentindo falta, até conseguir tomar 2 litros por dia.
- Refeições balanceadas, com 1 tipo de carboidrato (batata, ou macarrão, ou arroz), 1 proteína (carne, ovo), com saladas e vegetais devem ser consumidas. Evite frituras e doces em excesso. Coma pelo menos a cada 3 horas, porções menores. Nosso corpo não deve ficar em jejum.
- Atividade física, devemos praticar alguma coisa, qualquer coisa que gostamos de fazer, caminha, andar de bicicleta, dançar..o que for, com frequência de 3 vezes na semana pelo menos 30 minutos.
- Manter a postura, não é ficar reto, é cuidar ao levantar da cama, sentar sempre com a coluna apoiada, cuidar ao carregar peso, varrer a casa com a coluna ereta. Se você começar a controlar sua postura, vai perceber o que faz de errado, e dessa forma, vai conseguir se controlar melhor, só isso já ajuda e evitar muitas dores.
- Mantenha bons hábitos de saúde, inserindo na sua rotina, quando acordar, diga bom dia, se alongue na cama, escove os dentes, tome banho, comece o dia se sentindo de bem com a vida.

Não tem como, não dar certo, você já terá assumido um posicionamento tomando as rédeas da sua saúde. E a tendência é cada dia melhorar um pouquinho.