Gurus da saúde

Com dicas simples, preparadores físicos, nutricionistas e médicos, ajudam paulistanos a abandonar vícios, sair do sedentarismo, melhorar hábitos alimentares e, assim, conquistar a tão sonhada qualidade de vida.

Obs. - parabenizo o trabalho do criador deste deste slide-show, que julgo ser José Maria. A edição, o realce a cores e as notas em () são responsabilidade de Holistica2000® que manteve a ortografia brasileira, pese a circunstância das dicas apresentadas serem universais à saúde e ao bem-estar do Homem, onde quer que ele viva. (holistica2000@gmail.com)

Onze mandamentos de Nuno Cobra, preparador físico

1- Durma pelo menos oito horas e tente acordar sem despertador. "Ele é uma agressão ao organismo"

2- Alimente-se a cada três horas, em pequenas quantidades.

3- Cheire a comida, pegue as folhas com as mãos e mastigue o mais devagar possível.

4- Exerça alguma atividade física pelo menos três vezes por semana. Uma hora de caminhada pode ser praticada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, e é suficiente para obter os benefícios do esporte

5- Evite ficar nervoso. Em situações de stress, boceje e espreguice-se.

6- Dedique pelo menos quinze minutos do dia à meditação.
Escolha um local silencioso, sente-se numa posição confortável e esqueça-se da vida.

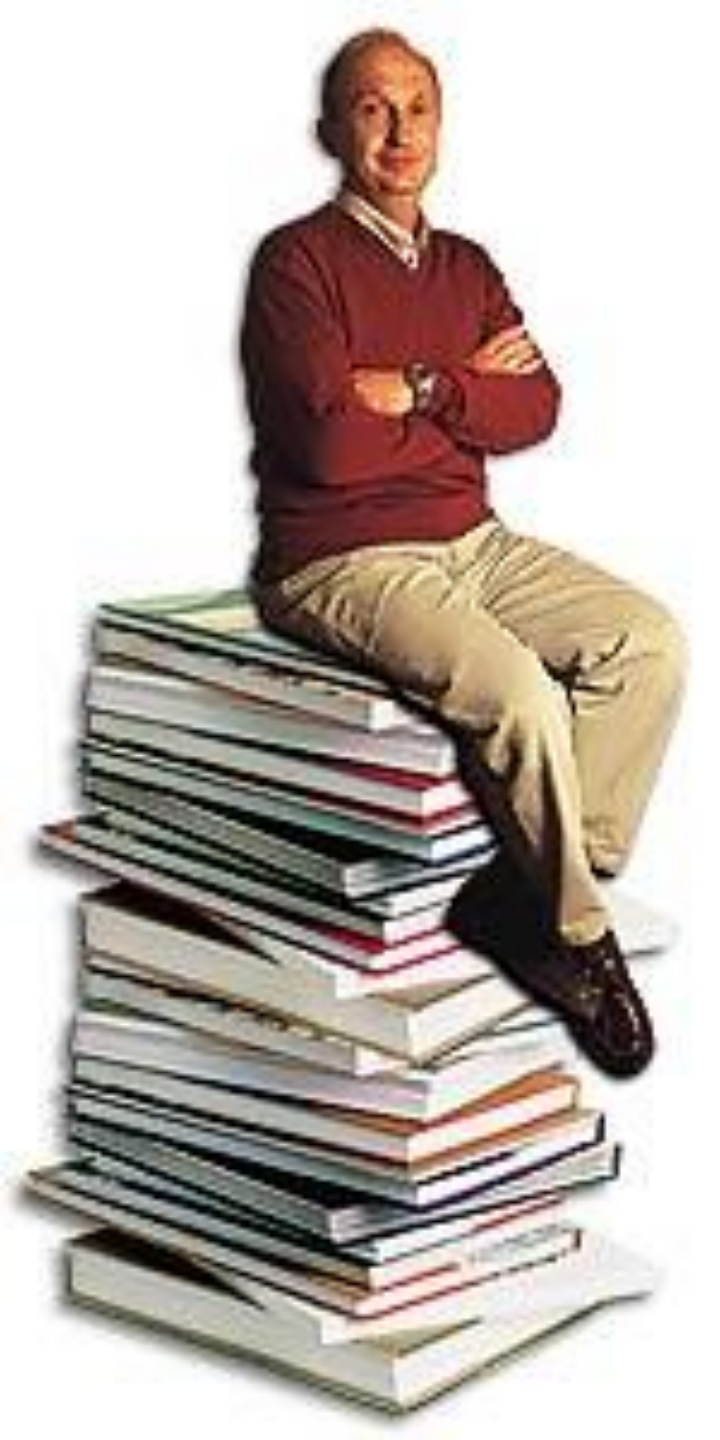
7- Tome ao menos dois banhos frios por dia. Esse hábito é energizante. **(se não fôr capaz, finalize seu duche ou banho com um jacto de água fria ascendente, a começar no pé esquerdo e a terminar na mão direita)**

8- Nenhum tratamento funciona se não se abandonarem vícios e se não se adquirirem hábitos de higiene de vida.

9- Quando fizer exercícios físicos, concentre-se apenas neles. Não leia enquanto pedala na bicicleta nem ouça música enquanto corre.

10- Preste atenção ao fluxo de ar que entra e sai de seu pulmão e procure respirar mais profundamente.

11 - Faça elogios com mais freqüência. Essa tática funciona como um ímã e faz com que todos queiram estar a seu lado.



Os cinco mandamentos de Alfredo Halpern, endocrinologista

1- Não se culpe por ser gordo.
Procure ajuda e emagreça!

2- Fuja das fórmulas mágicas e das dietas milagrosas.
O importante é aprender a comer!

3- Não há alimento proibido.
O segredo é não exagerar em nada!

4- É possível comer bem e ter um peso normal.

5- Obesidade é uma doença e, às vezes, seu tratamento requer a intervenção de medicamentos, mas lembre-se: eles precisam ser receitados por um médico!

Os cinco mandamentos de Fernanda Lima e Ari Stiel Radu, reumatologistas

1- Não pratique exercícios em locais expostos à poluição, como avenidas movimentadas. Escolha horários com menos tráfego ou deixe para se exercitar em casa, numa esteira, por exemplo.

2- A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física.

3- Fique atento à postura. Se você não se cuidar, todo o seu esforço com atividades físicas poderá ser em vão.

4- Seja paciente com seu corpo. Em um mês, você não vai recuperar o atraso de dez anos.

5- Não se exercite em horários de calor excessivo, para não sofrer desidratação. (fazê-lo, acelera a oxidação celular, logo o envelhecimento prematuro do organismo. O mesmo se passa quando se pratica actividade física em ambientes poluídos ou não aromatizados)

Os cinco mandamentos de Mauricio Hirata, clínico geral

1- Arrume um espaço na agenda para fazer ginástica, como o horário do almoço.

2- Coma alimentos saudáveis.
Se for o caso, leve a comida de casa.

3- Ponha um comedouro para pássaros na janela de sua casa ou apartamento e observe os movimentos dos animais. "É excelente para relaxar".

4- Não perca muito tempo de seu dia no trânsito. Se você mora longe do trabalho, mude-se para mais perto

5- Deixe a janela do quarto entreaberta. Se você tem dificuldade em acordar de manhã, a luz ajuda o cérebro a perceber que já é dia.

Os cinco mandamentos de Tânia Rodrigues, nutricionista

1- Acostume-se a beber mais água. Deixe uma garrafa de meio litro sobre a mesa de trabalho e outra dentro do carro.

2- Inclua pelo menos três frutas na alimentação diária. Elas garantem quantidades mínimas de vitaminas, fibras e minerais, que ajudam a prevenir diversos tipos de câncer.

3- Não saia de casa sem se alimentar. Se sua refeição for apenas um cafezinho, pelo menos acrescente um pouco de leite à xícara.

4- O jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Se você tem mais fome à noite, faça um esforço e coma menos nesse horário. O corpo se acostumará e você terá mais apetite de manhã.

5- Coma uma pequena porção de algum alimento rico em carboidrato trinta minutos antes das atividades físicas.
Isso vai melhorar seu rendimento

Os cinco mandamentos de Hong Jin Pai, acupunturista

1- Reclamar da vida só causa stress.
Em vez de resmungar porque faz frio, vista um agasalho.

2- Passamos a maior parte do dia no trabalho. Por isso,
você precisa amar o que faz.

3- Aproveite o trânsito para escutar alguma música de que goste, estudar um idioma ou, se não estiver dirigindo, ler.

4- Seja otimista. Lembre-se de que todas as crises são passageiras.

5- A terceira idade deve ser a melhor fase da vida. Estude, exercite-se e leia.
Ficar parado acelera o envelhecimento.

Se conseguirmos assimilar e aplicar as dicas desses gurus, com certeza viveremos melhor...

Repasse estas dicas para seus amigos, pois são interessantes.....