

ESTILO DE VIDA

DICAS SAUDÁVEIS PARA REUNIÕES

*Cuidados e conselhos práticos para
um estilo de vida saudável.*



As reuniões de trabalho têm tido impactos negativos na saúde de uma sociedade cada vez mais sedentária. É neste sentido que a Organização Mundial de Saúde (OMS) vem propor, no novo relatório sobre "planeamento de reuniões saudáveis e sustentáveis", dicas para tornar estes momentos do quotidiano laboral mais favoráveis à saúde.

1. Fazer pausas: levantar-se.
2. Fazer alongamentos e mexer-se.
3. Na alimentação deve optar por frutas frescas e vegetais da época.
4. Adeque a prática desportiva à alimentação que tem nesta altura do ano.
5. A água deve ser servida em abundância, pode juntar-se frutas frescas ou ervas aromáticas para lhe dar sabor.
6. Eliminar gorduras, produtos processados, fritos e bolos.
7. Evitar álcool e tabaco.

NUNCA É TARDE
PARA ADOTAR UM
**ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL!**