



Uma Rotina para um Envelhecimento Ativo e Feliz

Seja bem-vindo! Este guia é para você que busca um estilo de vida mais ativo e saudável, explorando o mundo, aprendendo coisas novas e se conectando com as pessoas.



por **Mirian Carlech**

Comece o Dia com Energia

Hidrate-se

Beba um copo de água ao levantar para reidratar o corpo após o sono.

Alongamento Suave

Faça movimentos leves para despertar os músculos e articulações.



Um Café da Manhã Delicioso e Nutritivo



Omelete

Com queijo e vegetais frescos, acompanhado de um suco natural sem açúcar.



Aveia

Com frutas frescas e mel, e um café ou chá quente para começar o dia.

Suplementos para um Corpo Mais Forte



Vitamina D + Cálcio

Para ossos fortes e saudáveis, prevenindo a osteoporose.



Ômega-3

Beneficia o coração, cérebro e previne doenças inflamatórias.



Vitamina B12

Essencial para a energia, memória e funções neurológicas.



Movimente-se e Conecte-se com a Natureza

1

Caminhada

Aproveite o ar livre e a natureza, caminhando por 20 a 30 minutos.

2

Dança

Movimente-se ao som da sua música favorita, soltando o corpo e a mente.

3

Yoga

Pratique yoga para relaxar, fortalecer o corpo e melhorar a flexibilidade.



Um Almoço Equilibrado e Agradável

Proteínas Magras

Peixe, frango ou ovos, fontes importantes de nutrientes para o corpo.

Legumes e Grãos Integrais

Fibras, vitaminas e minerais para uma digestão saudável e energia duradoura.



Mantenha a Mente Ativa e Curiosa

1

Leitura

Mergulhe em um bom livro, expandindo seus conhecimentos e abrindo a mente.

2

Estudos

Aprenda um idioma, uma nova habilidade ou explore um novo interesse.

3

Escrita

Registre suas experiências, pensamentos e ideias, criando um e-book.

Prepare-se para uma Noite Tranquila e Reparadora

