



# DICA DA SAÚDE



Ed. 53  
Janeiro 2020

## É tempo de definir metas, fazer resoluções e tomar decisões.

Se o seu objetivo é ter uma vida mais calma, simples e com maior propósito, acredite que o minimalismo seja a ferramenta certa para o fazer.

Aos poucos podemos mudar a forma de estar na vida e adoptar um estilo de vida mais consciente, mais simples e sustentável. Qualquer que seja a resolução de ano novo, não pode prescindir de duas coisas: A motivação e o foco.

## 20 IDEIAS PARA ADOPTAR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL EM 2020

1. **Destralhar** tudo o que estiver a mais na sua casa e vida, dê-lhes uma nova vida e liberte-se do que não faz sentido;
2. **Identificar o essencial** na vida, quais as suas prioridades, o que a faz feliz;
3. **Passar mais tempo offline**, não se esqueça que o melhor da vida acontece *offline*;
4. **Minimizar o guarda-roupa**. Não vale a pena ter o roupeiro cheio de roupa que não veste, não gosta ou não lhe serve;
5. **Não trazer trabalho para casa**, respeitando as horas de descanso;
6. **Esperar 24h antes de tomar a decisão final de comprar** algo, assim evita compras por impulso;
7. **Não se preocupar com o que ainda não aconteceu**, a realidade é que muitas vezes nem chega a acontecer;
8. **Não encher a agenda de compromissos**, deixe espaços vazios na agenda;
9. **Fazer uma alimentação saudável** e simples, é a base para uma vida saudável;
10. **Passar mais tempo ao ar livre**, longe de *shoppings* e ambientes fechados, a natureza é muito tranquilizante.



11. **Planear e organizar** com antecedência, muito stresse pode ser evitado se for mais organizada e se planear;
12. **Arrumar e limpar** depois de usar, regra para ter sempre as coisas em ordem;
13. **Fazer mais do que a faz feliz**, reservar tempo para as tarefas que realmente a fazem feliz;
14. **Descansar mais**, não fazer nada, dormir mais, aspetos muitas vezes negligenciados e que são essenciais;
15. **Aplicar a regra do *one in – one out***, é uma excelente forma de não acumular tralha;
16. **Criar uma rede de apoio**, ter ao nosso lado as pessoas certas e a quem podemos recorrer quando precisamos é muito importante;
17. **Passar mais tempo de qualidade** junto das suas pessoas, estabelecer conexão, estar totalmente focada nas relações;
18. **Fazer uma coisa de cada vez**, chega de tentar ser *multi-tasking*. Só cansa, pois na realidade não é mais produtiva;
19. **Cuidar de si**, cuidar do corpo e do espírito. Se não estiver bem não conseguirá ter a vida com que sempre sonhou;
20. **Seja a mudança que quer ver no Mundo**, não se preocupe com o que os outros pensam de si, das suas escolhas, cada um sabe da sua vida.

**2020 pode ser o seu ano**, o ano da sua mudança, e não, não tem de fugir para o Tibete de mochila às costas. As pequenas mudanças têm um poder imenso, quando introduzidas e mantidas no nosso dia a dia.

# Feliz ano novo!

