







	Reserve um tempo para você	<b>Tempo para você</b> – pode parecer demagogia, mas você tem sim que separar pelo menos uma hora para fazer aquilo que te faz bem. Seja almoçar com um amigo, ler um livro ou brincar com seus filhos. «Ter um tempo para si, hoje em dia, é um luxo. O tempo parece cada vez mais escasso e as pessoas não sabem como administrá-lo». Tire uma horinha para pensar na vida e desligar-se do mundo. Saia de casa para dar um passeio e mentalize coisas boas, logo a sensação de bem-estar fará parte de sua rotina.
	Apague as luzes	<b>Apague as luzes</b> – meia luz cai bem para os momentos românticos e para as horas de relaxar. Transforme a casa em um ambiente verdadeiramente aconchegante, deixe a luz do sol entrar pelas frestas da janela ou acenda velas. «No centro da cabeça está a glândula pineal. Ela distingue o ambiente escuro do claro, levando a um relaxamento profundo do corpo e da mente quando há ausência de luz».
	Chá Relaxante	As receitas das avós são menos infalíveis. Para acalmar, nada melhor do que uma xícara de chá de hortelã, camomila ou erva-doce. Só o aroma, durante a preparação da bebida, já relaxa. O chá desempenha papel importante no alívio do estresse. Seja quente ou frio, o chá provoca sensação e apura o paladar. A escolha do sabor contribui bastante para que isso aconteça.
	Sinta o Perfume	<b>Aromatizadores e óleos essenciais</b> provocam sensações agradáveis. Perfume o quarto para um sono mais tranquilo e a sala para garantir o equilíbrio. » Nem sempre podemos sentir o cheiro de campo, das plantações de camomila ou da lavanda. Com os aromatizadores, a casa ganha esse toque de natureza. O olfato, quando estimulado atua no sistema imunológico, cardiovascular e respiratório, além de combater o estresse e a ansiedade.
	Automassagem	Com algumas gotas de óleo de massagem sobre a palma das mãos inicie a





	Pele	prejudica a pele, se não forem tomados alguns cuidados. O ideal é usar sabonete com ação hidratante e regular para que a temperatura da água não seja muito alta, pois o calor retira a proteção natural da pele, tornando-a ressecada . É indicado o uso diário de protetor solar, mesmo sem sol- e de hidratantes líquidos ou pomada, para o rosto, corpo, mãos, pés e, em especial , os lábios. Usar batons hidratantes ou manteiga de cacau diariamente. Para finalizar, é importante destacar a ingestão de água e da adoção de uma alimentação balanceada. As pessoas devem consumir regularmente vegetais, frutas e fibras.
	Corpo	Para quem pretende fazer alguma intervenção cirúrgica, o inverno é a estação perfeita. As baixas temperaturas e a menor exposição solar tornam o procedimento menos dolorido. Nesta época as cirurgias são bem-vindas, pois há menos inchaço e a cicatrização tende a ser mais eficaz. Inclusive, é indicado fazer lifting, botox, lipoaspiração e colocação de próteses nesse estação do ano. Também outros procedimentos mais simples também são indicados para realização no período mais frio como: peeling químico, uma vez que neste caso o paciente é orientado a não se expor aos raios solares. Para quem quer cuidar do corpo dentro de casa, fazer esfoliações com produtos orgânicos ou naturais, a cada 15 dias debaixo do chuveiro ajudam a remover as impurezas e células mortas, deixando a pele protegida.
XXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXX
	1º Não ficar muito tempo sem se alimentar	Quando ficamos muitas horas sem comer ocorre hipoglicemia, uma redução da taxa de glicose no sangue. A glicose é utilizada pelo cérebro como principal substrato energético; assim com a redução das suas taxas, o funcionamento cerebral fica prejudicado e o indivíduo desenvolve um estado chamado cetoacidose, no qual as células são capazes de utilizar os carboidratos como principal fonte de energia. Na ausência desse nutriente, o cérebro passa a utilizar gorduras como fonte energética e, como resultado de seu metabolismo, há um aumento da produção de corpos cetônicos, substâncias que levam o indivíduo a desenvolver sintomas como fadiga e mal-estar afetando negativamente o humor. Por

Segredos para Manter o Bom Humor		<p>isso é importante realizar de 5 a 6 refeições diárias e não permanecer mais de 3 horas sem comer. Estabelecer horários fixos para a realização das refeições é de grande importância.</p>
	2º Consumir alimentos que melhoram o humor	<p>A SEROTONINA é o neurotransmissor que está ligado à sensação de prazer, bem-estar e à regulação do humor. Existem algumas variáveis que interferem na produção e liberação dessa substância. A deficiência na produção de serotonina desencadeia diversas alterações no sistema nervoso levando a sintomas como ansiedade, desânimo e fadiga.</p> <p>Para garantir o bom humor é fundamental fornecer ao organismo os nutrientes necessários à formação da SEROTONINA. O TRIPTOFANO é o aminoácido precursor dessa substância, que está presente na QUINUA, ARROZ INTEGRAL, SOJA, CHOCOLATE AMARGO, OLEAGINOSAS, TÂMARAS e BANANA. A ausência do triptofano pode debilitar o estado emocional do indivíduo. Porém, não basta fornecer apenas triptofano, pois, para que ocorra sua conversão em serotonina, são necessários outros nutrientes como: vitamina B6 (presente em leguminosas, gérmen de trigo, aveia e banana), vitamina B12 (presente em peixes, aves e ovos), ácido fólico (presente no gérmen de trigo, levedo de cerveja, arroz e pão integral) e o magnésio (presente nas oleoginosas, cereais integrais, banana e em folhosos verdes-escuros).</p> <p>Outros neurotransmissores relacionados ao humor são a DOPAMINA e a NORADRENALINA, que proporcionam energia e disposição. Para a formação de dopamina, é necessária a presença de TIROSINA, um aminoácido presente nas leguminosas, oleoginosas, tofu e cereais integrais.</p> <p>A partir da dopamina se dá a formação de noradrenalina.</p>
	3º Consumir alimentos fontes de gorduras	<p>O intestino é o órgão responsável pela produção da maior parte da serotonina; por isso, o consumo de alimentos com alto teor de colesterol e gorduras saturadas desequilibra a flora intestinal, alterando a produção deste neurotransmissor e gerando constipação. Uma alimentação baseada no consumo de frutas, verduras e legumes, de preferência orgânicos, cereais integrais e óleos vegetais prensados a frio, fará o intestino funcionar</p>



	benéficas	regularmente e contribuirá para a adequada formação de serotonina. Além disso, os óleos vegetais, como o óleo de linhaça e o óleo de peixe, são fontes de ÔMEGA 3, que segundo estudos recentes, podem melhorar o humor em adultos e crianças, desde que consumidos nas quantidades adequadas.
	4º Consumir Chás	O café em excesso deve ser evitado, pois promove a liberação de ADRENALINA, alterando o metabolismo e, com isso, causando o aumento da tensão nervosa. Outro fator que pode alterar o humor é o consumo de bebidas alcoólicas, erroneamente encaradas como relaxantes, pois o álcool reduz a capacidade do fígado de lidar com as toxinas do organismo. Já o consumo de ervas, como camomila, capim-limão e maracujá podem auxiliar no relaxamento e induzir a um sono tranquilo, o que é fundamental para garantir o bom humor. É de grande importância manter uma alimentação saudável para garantir o fornecimento de todos os nutrientes essenciais para o correto funcionamento do organismo. Assim estará sendo garantida uma melhoria no humor, além de uma saúde plena e excelente qualidade de vida.
XXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XX
Nutricosméticos (Beleza in to off)	Vitaminas A,C e E	Elas atuam em sinergia e funcionam como ANTIOXIDANTES no combate aos radicais livres, os grandes vilões do envelhecimento precoce .
	Vitaminas do Complexo B	São importantes elementos que atuam no processo de desintoxicação celular.
	Colágeno	É a proteína mais abundante no organismo humano. Ela auxilia no combate a flacidez, previne o surgimento de estrias, melhora a tonicidade da pele, prevenindo rugas, além de ajudar a fortalecer unhas e a diminuir a queda de cabelos.
	Ômega 3	Tem a propriedade de manter a integridade das membranas celulares. Também possui ação anti-inflamatória, tendo papel importante na saúde e aparência da pele.
	Flavonóides antioxidantes	Reduzem o estresse oxidativo, inibindo a oxidação das gorduras e a agregação plaquetária.
XXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XX
	Mastigação	Coma com calma e mastigue bem os alimentos. A mastigação é fundamental para uma boa digestão e absorção dos nutrientes.

Mudança de hábitos para redução da ingestão alimentar	Líquidos	Evite a ingestão de líquidos durante as refeições; os líquidos diluem as enzimas digestivas, prejudicando a digestão.
	Café	Reduza a ingestão de café. A cafeína pode irritar as mucosas do estômago e do intestino.
	Bebida alcoólica	O excesso de bebida alcoólica, além de irritar o estômago e sobrecarregar o fígado, leva a perda de nutrientes, como vitaminas do complexo B. Deixe a taça de vinho para o almoço de domingo.
	Alimentos industrializados	Reduza o consumo de alimentos industrializados com aditivos /conservantes prefira os alimentos naturais e orgânicos. Estudos relacionam o consumo de aditivos alimentares à DTA em crianças e alergias.
	Frituras e gorduras	Evite o consumo de frituras e gorduras de origem animal. Prefira o azeite de oliva extravirgem, óleo de linhaça, de gergelim e de sementes de abóbora, que são gorduras vegetais, insaturadas e aliadas da saúde do coração.
	Açúcar e cereais refinados	Reduza a ingestão de cereais refinados e açúcar. Os cereais refinados perdem as fibras e nutrientes do grão. Prefira os cereais, que por serem ricos em fibras auxiliam no funcionamento regular do intestino, aumentam a saciedade e diminuem a absorção de glicose e gorduras.
	Frutas e hortaliças	Inclua no cardápio frutas e hortaliças, de preferência orgânicas, são fontes de fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos de ação antioxidante. Os antioxidantes neutralizam a ação dos radicais livres e retardam o envelhecimento precoce.
	Intervalos das refeições	Faça pequenos lanches entre as refeições, evitando assim a hipoglicemia e a falta de disposição. Prefira frutas, escolha frutas secas, oleaginosas e sucos de frutas.
	Peixe e ovos	Inclua no cardápio peixes e ovos e diminua o consumo de carne vermelha, rica em gordura saturada e colesterol. Peixes como a sardinha, o atum e o salmão são fontes de ômega 3, que tem efeito anti-inflamatório e imunomodulador; já a gema de ovo é boa fonte de colina, que melhora a memória.
	Água e Líquidos	Aumente a ingestão de líquidos, principalmente de água, e, assim, pele e cabelos ficarão mais brilhantes e viçosos e será muito mais fácil eliminar as toxinas do organismo.
Refeições variadas	Faça refeições variadas. Comer as mesmas coisas todos os dias, além de enjoativo,	

		dificulta a ingestão de diferentes nutrientes e favorece o aparecimento de hipersensibilidades alimentares.
XXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XX
Alimentação Infantil (combate à obesidade)	Frutas	Tenha frutas picadas e guardadas em potes ao alcance das crianças. Morangos, gomos de tangerina, uvas e kiwi. Elas agradam as crianças e são ricas em vitaminas antioxidantes. Se for preciso adoçar prefira o mel de abelha ao açúcar.
	Biscoitos	Não faça estoque de biscoitos e guloseimas em casa. Quanto maior a oferta, mais a criança irá se habituar a esse tipo de alimento. Tenha em casa cookies integrais, que são ricos em fibras, saudáveis e saborosos.
	Chocolates	Os chocolates devem ser oferecidos com moderação, para evitar que a criança se acostume a comer todos os dias. As versões em que a soja substitui o leite na composição são alternativas menos calóricas e que podem ser consumidas por quem tem alergia ao leite ou intolerância a lactose.
	Granola e pipoca	Ofereça granola em vez de biscoitos do tipo “chips”. Se a vontade de comer um salgadinho for grande faça pipoca em casa. A pipoca tem bastante fibra, que é um importante elemento para manter o bom funcionamento do intestino das crianças.
	Refrigerantes	Evite os refrigerantes e tenha em casa sucos de frutas integrais e orgânicos. O suco de maçã é rico em antioxidantes e é fonte de ácido málico, que vai garantir energia extra para a criança.
	Alimentação	Prepare a alimentação em cãs e convide as crianças para participar da preparação do prato. Isso desperta o interesse pelos alimentos e abre o apetite.
	Sandwiches	Oferecer sandwiches naturais, acompanhados de sucos de frutas, são fáceis de preparar e constituem alternativas saudáveis para o lanche escolar. Prefira o pão integral, recheado com alface, tomate, pasta de soja ou tahine, queijo branco e frango desfiado. Para incentivar que as crianças comam, vale cortar os sandwiches com cortadores de biscoito em formatos divertidos.
	O bom exemplo	Os adultos devem dar o exemplo. De nada adianta falar para o filho comer frutas e saladas se esses alimentos não fazem parte do cardápio dos pais.
	Impor Limites	Não proíba, mas imponha limites. Escolha um

		dia para que as crianças possam escolher o cardápio neste dia vale pizza e até hambúrguer.
	Atividade física	Incentive sempre que a criança mantenha uma atividade física e pratique o esporte que mais gosta.

By Antonio Marinho 2011