

CHECK-LIST DE RITUAIS DE VIDA SAUDÁVEL

Revisite esta página de vez em quando

Identifique os comportamentos saudáveis que ainda não fazem parte do seu quotidiano e encontre nos nossos rituais dicas úteis e práticas para facilitar a sua adopção.

Planeio o meu dia alimentar com antecedência, privilegiando a realização de 5 a 6 refeições por dia, com intervalos de aproximadamente 3 horas.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Procuo manter-me fisicamente activo, adaptando a actividade física de acordo com a minha disponibilidade e estado de espírito. Em algumas semanas, realizo 5 sessões de exercícios moderados – como uma caminhada rápida ou um passeio de bicicleta – com 30 minutos cada; noutras, opto pela realização de pelo menos 3 sessões de exercício com 20 minutos cada, embora com maior intensidade, como a corrida ou as aulas de grupo em ginásio. E em algumas outras faço combinações, acumulando, por exemplo, dois períodos de exercícios moderados de 30 minutos cada, com 2 períodos de esforços mais vigorosos um pouco menos demorados.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Mantenho medidas preventivas de saúde: faço um <i>check-up</i> geral todos os anos, verifico com frequência o meu peso corporal e a minha circunferência de cintura, e registo sempre que possível a alimentação mais habitual e a actividade física que realizo, incluindo o número de passos dados por dia.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Evito a ingestão de gorduras de origem animal e a adição de molhos processados e calóricos nas minhas refeições (ambos com alto teor de ácidos gordos saturados), utilizando o peixe, o azeite, os cereais integrais, as leguminosas e os frutos secos como fontes preferenciais de gordura.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Reservo momentos da minha agenda diária e semanal para realizar actividades que me conferem um prazer especial, como por exemplo dar um passeio pela praia, ler um livro interessante, ou conviver com as pessoas que mais prezo.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Promovo a adesão de hábitos de vida saudável aos meus familiares, amigos e outras pessoas com quem convivo regularmente, convidando-os, por exemplo, para caminhar em grupo ou para confeccionar algumas refeições num ambiente especial, atribuindo autonomia e explorando a criatividade de cada um.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Realizo uma alimentação diversificada e privilegio pratos com alimentos de várias cores diferentes, explorando, por exemplo, o verde-escuro dos espinafres e brócolos, o amarelo-alaranjado do pimento amarelo e da cenoura, o castanho das leguminosas e o vermelho do tomate e da beterraba.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Começo o dia com um pequeno-almoço completo e variado, garantindo o equilíbrio nutricional e energético para o resto do dia. Alimentos como os cereais integrais, pão escuro e pesado, lacticínios magros ou meio-gordos e com pouco ou nenhum açúcar adicionado e creme para barrar constituem algumas das opções mais frequentes.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Procuo fazer escolhas alimentares conscientes e de maior qualidade. No supermercado, consulto a informação presente nos rótulos dos alimentos – preterindo aqueles que têm maior densidade calórica e maior teor de gorduras saturadas, gorduras trans, sal e açúcar adicionado, e privilegiando aqueles que têm um teor moderado de proteínas e fibra.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Evito manter comportamentos sedentários durante mais de 2 a 3 horas consecutivas e aproveito os pequenos “tempos mortos” ao longo do dia – por exemplo, enquanto espero pelo autocarro, no intervalo de almoço ou nos intervalos de programas televisivos – para estar de pé, deambular, caminhar ou subir e descer escadas, aumentando assim a minha actividade física do dia-a-dia.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Procuo realizar 5 a 10 exercícios de força muscular, 1 a 3 vezes por semana. Sempre que a frequência do ginásio não é possível, opto pelos exercícios de fortalecimento muscular no conforto de casa, utilizando apenas o peso corporal, uma bola de ginástica e/ou algumas garrafas cheias de areia.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Procuo dormir tranquilamente entre 7 a 8 horas por dia, restabelecendo as energias perdidas e também favorecendo a manutenção de um peso corporal saudável.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Não dispenso umas boas gargalhadas, mesmo nos dias em que tudo parece correr mal. Ligar aos meus amigos divertidos, ver filmes e programas de comédia, imaginar situações, eventos e episódios hilariantes, ou simplesmente rir das minhas peripécias são algumas das minhas estratégias para uma vida mais feliz.	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>