

Chega de sentir
dores nas costas.
**Confira os
cuidados!**



Os dados mostram

As dores nas costas atingem ou vão atingir **80% da população** ao redor do mundo, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde, 2023.

Complicações que afetam sua saúde

Dor intensa | Diminuição da mobilidade | Redução da qualidade de vida

É aí que entram alguns cuidados que você pode ter e que podem salvar seu bem-estar!

Cuidados para evitar dores nas costas



Alongamento: aumenta a amplitude dos movimentos e ajuda a relaxar os músculos. Além disso, ajudam a reduzir a tensão do corpo e trazer mais equilíbrio. A vantagem dos alongamentos é que podem ser feitos em qualquer lugar e a qualquer hora. É importante lembrar que pequenas pausas diárias na rotina são excelentes para trazer presença ao corpo e evitar dores.

Fortalecimento do abdômen: músculos abdominais fortes sustentam o impacto e movimento do corpo e impedem a sobrecarga da região lombar. Além disso, esses músculos ajudam a estabilizar a coluna e evitar lesões.



Correção da má postura: a má postura sobrecarrega o corpo de formas indevidas, causando problemas e vícios que não são saudáveis à estrutura óssea e muscular do organismo. É importante tentar manter a coluna ereta e os ombros para trás na rotina, principalmente ao andar e se sentar.

Escolha de colchão: passamos de seis a oito horas por dia dormindo. Assim, é vital escolher um colchão que ofereça o devido descanso e seja confortável. É vital escolher um que não seja tão duro nem tão macio, para evitar impactos na coluna.



Mais autocuidado

O sedentarismo é uma das principais causas de dores nas articulações e músculos do corpo, e isso inclui as dores nas costas. Esse estilo de vida sem movimento, fortalecimento e alongamento do corpo, com o tempo, gera cada vez mais problemas físicos.

Ao realizar atividades físicas e esportes, a tendência é que os músculos que dão sustentação para a coluna ganhem mais força e assim, o corpo ganha em resistência física.

Malacal também te ajuda

Malacal pode te ajudar a regular os níveis de cálcio do organismo. Um suplemento que reúne o melhor do cálcio citrato malato e da vitamina D3, fornecendo a força que seu corpo precisa. Com absorção superior a 40%, ossos e músculos mais fortes, além de auxílio no fortalecimento do sistema imune, Malacal é a solução do seu dia a dia. Consulte seu médico e saiba mais!

Conte com a gente nesse processo!

Malacal[®] Cálcio na sua melhor forma.