

DICAS PRÁTICAS

para manter o espírito
das férias no dia a dia

Malacal

Cálcio na sua melhor forma





Os dias mais esperados do ano. Os dias que as crianças mais gostam e podem apreciar a companhia integral dos pais. Sim, as férias costumam ser celebradas com muito ânimo e alegria. É uma fase em que as obrigações parecem ser deixadas de lado e pode-se curtir a vida sem muita preocupação sobre que dia é hoje ou quando a semana termina.

QUEBRA DA ROTINA

Esse papel tão importante que as férias representam está presente em nossa vida como um todo. Afinal, tudo que fazemos demanda pausas. É preciso dar pausas diárias no trabalho e estudos, o Método Pomodoro que o diga. É preciso dar pausas na semana: os finais de semana não são os nossos queridinhos? É preciso dar pausas no ano: as férias quebram nossa rotina.

Se você parar para analisar, até a organização de nosso calendário reforça como os ciclos são importantes. Quem não se sente revigorado após o final de ano e disposto a recomeçar a vida em janeiro, com novos começos e fases? Tudo isso nos ensina como as pausas podem nos dar mais disciplina e motivação.



4 maneiras de fazer isso

Dito tudo isso, será que poderíamos levar esse espírito leve e recompensador das férias para os outros meses do nosso ano? Vamos a algumas sugestões:

#1 Tente manter a rotina leve

Malacal
Cálcio na sua melhor forma



Uma das maiores queixas das pessoas da vida moderna é sobre a rotina exaustiva. Tudo é tão urgente, rápido e acelerado, que parece nos faltar tempo para realmente viver de forma completa. Algo que pode ajudar nesse sentido é organizar e planejar as atividades diárias.

Ter uma agenda, anotar compromissos e não programar mais coisas do que se pode fazer por dia, reservando tempo para a vida social, ajuda muito. Isso porque, a organização faz com que você tenha a sensação de um dia mais planejado, ou seja, dentro da sua zona de controle. Com certeza, ter a sensação de que tudo está em ordem e em plano sequência, te deixará menos ansioso e mais preparado para lidar com os imprevistos diários.

#2 Desconexão

Férias é sinônimo de lazer e tempo livre. Agora, imagine que durante esses dias todos, você ficasse inteiramente dedicada ao celular, às redes sociais e a saber o que anda acontecendo no mundo! Com certeza, seu descanso real e tempo de entretenimento estariam comprometidos. Por isso, no seu dia a dia, reserve um tempo para se desconectar do mundo. Da internet, do trabalho, das cobranças. Tente reservar um tempo para si próprio, mas um tempo de verdade. Alguns minutos ou meia hora que você consiga prestar atenção a seus sentimentos, apreciar a vida e demonstrar gratidão.

Lembre-se dos seus hobbies também. O que você ama fazer e faz tempo que não se dedica? Talvez achar um espaço na rotina para reviver seus talentos, seja uma excelente maneira de se sentir sempre de férias, sempre de bem com a vida.



#3 Pequenos prazeres diários

Apreciar as refeições é algo que muita gente deixou de fazer. Quanto tempo faz que você não consegue almoçar de forma tranquila e serena, mesmo durante a semana corrida de trabalho? Quanto tempo faz que não consegue tomar uma refeição completa, ao lado de pessoas que ama, sem deixar o celular ser mais um participante? Apreciar os pequenos prazeres diários, que ainda incluem ver o Sol, brincar com seu bichinho de estimação ou ler seu livro do momento, é uma excelente forma de trazer para o dia a dia, a rotina maravilhosa das férias.

#4 Descansar é vital

A importância do descanso vem sendo estudado há muito tempo pela ciência. O fato de dormir bem, com o máximo de horas em sono profundo, faz com que nosso corpo realmente tenha tempo de se recuperar de nossa rotina de atividades e possa produzir os hormônios essenciais para o equilíbrio do organismo.

Além disso, é importante frisar que há vários tipos de descanso. O descanso físico inclui um sono regular, mantendo o padrão de 7 a 8 horas diárias. Outro tipo de descanso é o mental. Reservar um tempo para meditação, acalmar a mente e estar em um ambiente livre de ruídos e barulhos intensos. Há também o descanso sensorial: ficar longe das telas, luzes e alarmes da vida diária, restabelecendo o equilíbrio entre os sentidos e impedindo que eles recebam gatilhos em excesso.



Férias e saúde mental?



Você com certeza já ouviu falar sobre musicoterapia e arteterapia, mas já ouviu algo sobre terapia de viagem? Sim, pode acreditar, ela está sendo estudada. Pesquisadores analisam como as férias têm papel essencial em nossa saúde mental.

O que as pesquisas mostram é como, ao estar de férias, nossa rotina é beneficiada. Tendemos a caminhar mais, a fazer refeições com nossa família e amigos, ter mais tempo para conversas e trocas sociais, receber insights e estímulos de lugares que nunca visitamos, conhecer coisas novas e também nos expor mais ao Sol e ao ar livre. Uau, quantos benefícios, não é mesmo?

Agora, imagine ter espaço no dia a dia, mesmo depois que as férias acabam, para realizar um pouquinho dessas atividades e encaixá-las na rotina, pré-trabalho ou pós-trabalho? Você pode se impressionar com o que 10 ou 20 minutos de autocuidado podem fazer por sua saúde mental!



Nutrição importa

Outro fator interessante é nossa nutrição nas férias. Nelas, estamos mais dispostos a experimentar novos pratos, curtir o verão ou inverno e as frutas da estação, e ter mais tempo para cozinhar em casa ou aproveitar o tempo de qualidade com as pessoas.

Pense como esses bons hábitos podem fazer parte de nossos outros dias. Tudo começa com bons ingredientes, ir ao mercado, tentar ver receitas saudáveis na internet, fazer sucos que misturam vegetais e frutas e reservar, pelo menos uma refeição diária, para estar com toda a família.

A alimentação tem papel fundamental em nossa vida. Por exemplo, alimentos ricos em cálcio promovem o fortalecimento de nosso organismo, o que é importantíssimo na manutenção de nossa disposição e desempenho diários. Alguns alimentos ricos no mineral incluem:

Feijão | Gergelim | Grão-de-bico
Soja | Brócolis | Couve



Além disso, a vitamina D também é um nutriente fundamental para o corpo e que age em sintonia com o cálcio. Alguns alimentos ricos nela incluem:

Gema de ovo | Atum
Salmão | Cogumelos
Bife de fígado



E então, eles têm feito parte de sua alimentação nas férias e nos dias comuns?

Estando de férias ou não, a suplementação de cálcio e vitamina D também auxilia na manutenção da sua saúde física e mental, e consequentemente, no seu melhor bem-estar.

Malacal é um suplemento à base de cálcio e vitamina D que ajuda seu organismo a aproveitar os benefícios do mineral e da vitamina, contribuindo para o equilíbrio da densidade óssea e atuando no combate à osteoporose e aumento da resistência muscular.

Assim, você reduz o risco de fraturas, tem mais independência e equilíbrio. O resultado? Mais qualidade de vida e mobilidade

- ✔ **Possui absorção superior a 40%**
- ✔ **Minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal**
- ✔ **Não aumenta o risco de formação de cálculo renal**
- ✔ **Não diminui a absorção de outros minerais**

Malacal te dá aquela forcinha





Motivação é a chave

Sabemos que a disciplina é essencial para a vida. É ela que nos faz encarar os desafios e responsabilidades, quando a motivação não está presente. Mas cá entre nós, fazer as coisas com boa vontade e ânimo, dá um gás diferente aos resultados, não é mesmo?

Assim, fica claro como o autoconhecimento pode ajudar nessa fase. Saber o que te inspira, o que toca seu coração e o que te faz fazer as coisas de um novo jeito, pode ajudar a trazer a motivação que sua vida precisa. É preciso se ouvir e dar eco a essa voz que deseja aproveitar o melhor da vida, seja nas férias ou nos dias comuns. Aproveite o caminho e conte com a gente para isso!

**Acompanhe nossos canais e
fique por dentro das novidades!**

Malacal[®] Cálcio na sua melhor forma.

 malacal.com.br

 [@malacal.calciovitaminad](https://www.instagram.com/malacal.calciovitaminad)