

365 dias de energia:
pequenas ações
que fortalecem
sua saúde
diariamente.

Malacal

Cálcio na sua melhor forma.



A energia do dia a dia nasce das pequenas coisas. É o que você faz aos poucos, nos intervalos da rotina, que realmente soma. Neste guia, você encontra ações simples para aplicar ao longo do ano e cuidar da saúde óssea, do corpo e da mente. Pequenos passos que deixam sua rotina mais leve, forte e equilibrada.



1. Mexa o corpo um pouco todos os dia

Caminhar alguns minutos, alongar ou levantar da cadeira já ativa a circulação e ajuda o corpo a despertar.



2. Durma melhor com pequenos ajustes

Trocar a tela por um descanso de olhos, manter o quarto escuro e manter um horário fixo melhora a qualidade do sono e a disposição.



3. Tenha água sempre por perto

Deixar uma garrafa à vista facilita a hidratação e evita aquele cansaço que aparece sem motivo.



4. Coloque mais cores no prato

Frutas, legumes e alimentos fontes de cálcio deixam o corpo mais nutrido e ajudam a manter os ossos fortes no dia a dia.



5. Pegue sol com segurança

Alguns minutos de sol por dia ajudam seu corpo a produzir vitamina D, essencial para absorver cálcio.



6. Faça uma pausa de respiração

Inspirar devagar, segurar por alguns segundos e soltar o ar ajuda a reduzir tensão e clarear a mente.





7. Organize só um cantinho por vez

Pequenas arrumações deixam o ambiente mais leve e diminuem a sensação de sobrecarga mental.



8. Dê pequenas pausas ao longo do dia

Parar um minuto entre uma tarefa e outra evita acúmulo de tensão e melhora a concentração.



9. Mantenha seus check-ups em dia

Consultas e exames regulares ajudam a identificar necessidades do corpo antes que virem problemas maiores.





10. Use a suplementação como aliada

Para muitas pessoas, alimentação e sol não são suficientes para atingir as quantidades necessárias de cálcio e vitamina D ao longo do ano.

Se a rotina é corrida, conte com **Malacal** que ajuda a manter o equilíbrio diário:

- ✓ **Fornece cálcio de alta absorção**
- ✓ **Contém vitamina D (essencial para a absorção do cálcio)**
- ✓ **Auxilia no fortalecimento diário**

Malacal

Cálcio na sua melhor forma.



 malacal.com.br

 @malacal.calciovitaminad