

Primavera para a mente:
**7 hábitos para renovar
seu corpo e espírito**

Malacal

Cálcio na sua melhor forma.



1. Respire profundamente e desacelere

A respiração consciente é uma ferramenta poderosa para acalmar a mente e energizar o corpo. Praticar alguns minutos de respiração profunda por dia ajuda a reduzir o estresse, clarear os pensamentos e aumentar o foco.

- ✓ **Exercício simples: inspire pelo nariz contando até 4, segure por 2 segundos, expire pela boca em 6 segundos. Repita por 3 minutos.**

Reserve 5 minutos do seu dia para praticar a respiração consciente. Comece ao acordar ou antes de dormir.

A primavera é tempo de florescer. Assim como a natureza se renova, você também pode transformar corpo e mente com hábitos simples. Este **E-Book** foi criado para inspirar mudanças que trazem mais energia, equilíbrio e saúde.

O estresse, a rotina acelerada e a falta de tempo afetam nossa qualidade de vida. Mas é possível recuperar o bem-estar com pequenos passos. Aqui você encontrará 7 hábitos essenciais para renovar corpo e espírito, todos fáceis de aplicar na rotina.



2. Movimente-se diariamente

O movimento é essencial para liberar endorfina, melhorar a circulação e aumentar a disposição. Não precisa ser um treino intenso, uma caminhada ao ar livre já faz toda a diferença.

- ✓ Caminhadas de 30 minutos, 3 vezes por semana, já melhoram circulação e humor.
- ✓ Alongamentos ao acordar ajudam a despertar o corpo.
- ✓ Dançar, pedalar ou praticar yoga são formas prazerosas de se movimentar.

Escolha um horário fixo do dia para se exercitar, mesmo que por apenas 20 minutos. O segredo é constância, não intensidade.



3. Nutrição colorida

Alimentos coloridos são ricos em nutrientes que fortalecem o corpo e a mente. Frutas, verduras e legumes frescos trazem energia, regulam o organismo e aumentam a imunidade. Quanto mais variado e natural for o prato, mais saúde e disposição você ganha no dia a dia. Frutas vermelhas são ótimos antioxidantes, vegetais verdes fonte de ferro e cálcio e alimentos alaranjados vitamina A.



4. Sono restaurador

Dormir bem é fundamental para restaurar forças e manter o equilíbrio. O sono de qualidade recarrega a energia, melhora a memória e regula o humor. Criar uma rotina noturna tranquila é um dos segredos para acordar renovado e enfrentar o dia com mais clareza. Crie um ritual! desligue telas 1 hora antes de dormir, mantenha o quarto escuro e silencioso. Respeite seu relógio biológico. Priorize o sono como prioridade de saúde.





5. Contato com a natureza

O contato com ambientes naturais é um verdadeiro remédio para corpo e mente. Estar ao ar livre diminui o estresse, fortalece as emoções positivas e aumenta a sensação de bem-estar. Inclua momentos ao ar livre na rotina. Mesmo uma pausa rápida já ajuda.

6. Gratidão diária, treine o olhar positivo

A gratidão fortalece a saúde emocional e ajuda a enxergar o lado positivo da vida. Reconhecer as pequenas coisas boas do dia melhora o humor, amplia a sensação de felicidade e traz mais leveza para enfrentar desafios. Esse hábito simples transforma a forma de viver.

- ✓ Anote em um caderno ou aplicativo 3 coisas pelas quais você é grato diariamente para fortalecer a saúde emocional. Esse hábito aumenta a felicidade e reduz sintomas de depressão.

7. Suplementação e autocuidado

Nem sempre conseguimos todos os nutrientes apenas com a alimentação. Nutrientes como cálcio e vitamina D são essenciais para manter os ossos fortes e o corpo equilibrado. Suplementos de qualidade, como **Malacal**, podem ser grandes aliados no cuidado diário e na prevenção para o futuro.

Converse com seu médico ou nutricionista sobre como a suplementação pode ser integrada à sua rotina.

Checklist : 7 hábitos para renovar corpo e mente

- ✓ Respire consciente todos os dias.
- ✓ Movimente-se com prazer e constância.
- ✓ Monte pratos coloridos e nutritivos.
- ✓ Priorize o sono de qualidade.
- ✓ Conecte-se com a natureza.
- ✓ Pratique gratidão diariamente.
- ✓ Invista no autocuidado e suplementação.



Malacal
Cálcio na sua melhor forma.

 malacal.com.br

 @malacal.calciovitaminad