

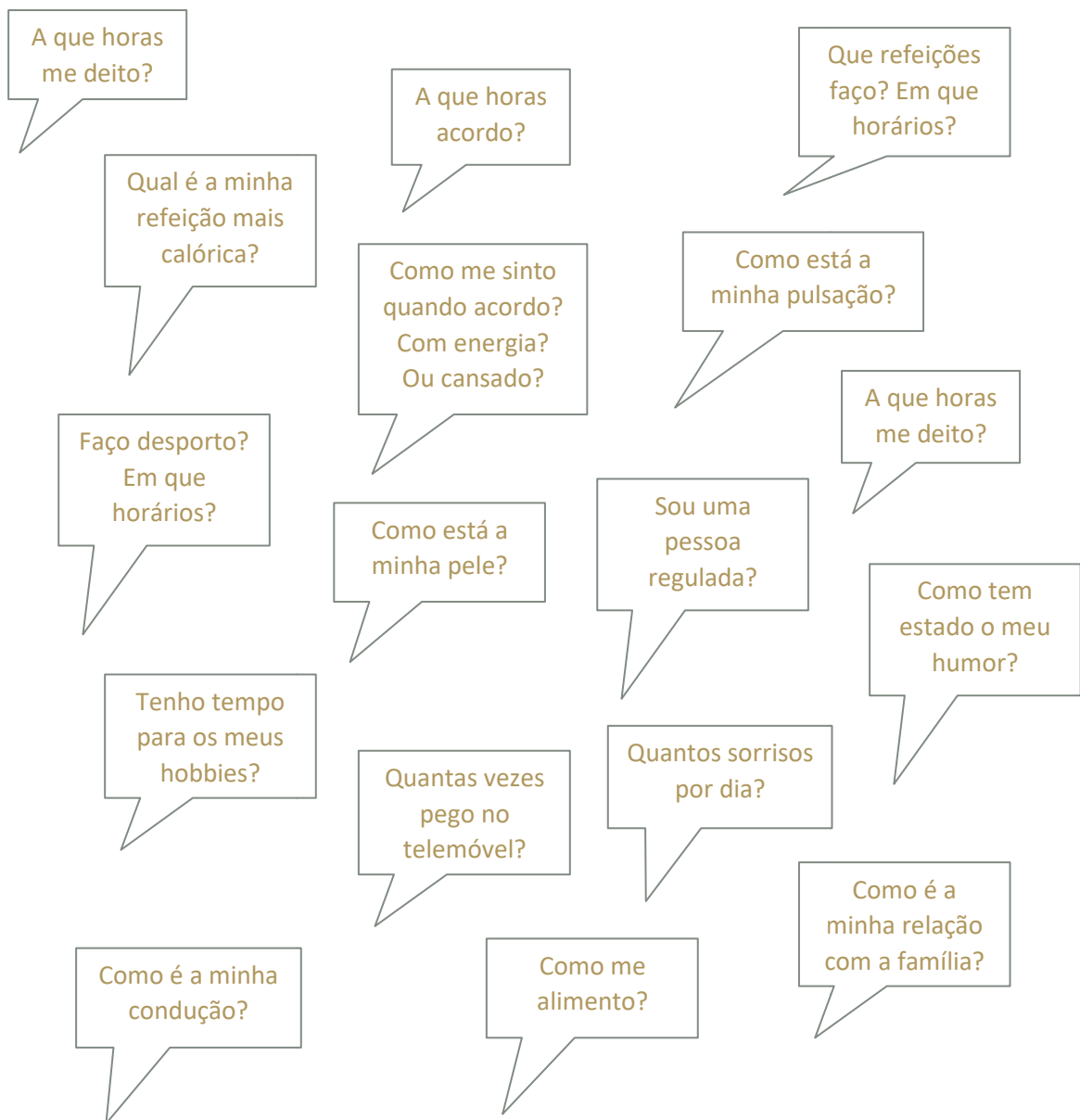
CUIDA-TE

be
best 



De acordo com o Dr. Suhas Kshirsagar, o sono mais profundo ocorre por volta das duas da madrugada, o corpo atinge a temperatura mínima certa das quatro, a subida mais acentuada da tensão arterial tem lugar pelas seis e quarenta e cinco da manhã, e às oito e meia é provável ocorrer a primeira evacuação, cerca das dez o nosso estado de alerta atinge o zénite, e a digestão ocorre em máxima eficiência pelo meio-dia. A tensão arterial e a temperatura do corpo atingem o pico do dia após o por do sol. Pelos nove da noite o cérebro inicia a produção de melatonina e a atividade digestiva é reduzida para metade. Pelas dez e meia da noite, a evacuação é suprimida e a digestão reduzida a mínimos.

Aquelas perguntas que devemos fazer a nós mesmos.



Não existe uma receita mágica e cada pessoa tem horários diferentes, responsabilidades diferentes, idades diferentes, personalidades diferentes, mas... é importante tomar consciência do que nos faz bem e o que nos faz mal. E mudar tudo o que for possível mudar.



Se queres ser a melhor versão de ti, preenche a tabela seguinte.

Atualmente, eu	Mas quero	Quero e consigo mudar? Se sim, vou mudar a partir de
acordo às	acordar às	
tomo um pequeno-almoço pouco nutritivo	um pequeno-almoço saudável	
não faço desporto como gostaria	fazer desporto às	
não tenho tempo para os hobbies (ex: ler)	ter tempo, nem que acorde mais cedo	
almoço qualquer coisa rápida	tornar o almoço uma refeição mais rica	
ando muito nervosa	estar mais calma (ex: caminhar, meditar)	
estou sempre a discutir com a família	passar tempo agradável com a família	
deito-me às	deitar às	

Se tiveste várias respostas NÃO, podes não te estar a priorizar. Pensa nisso. És a pessoa mais importante da vida. E é disso que falamos, da tua vida. Como queres que seja?

Se tiveste várias respostas SIM, isto é apenas o ponto de partida. Recomendamos que preenchas o plano 5W2H disponível em “Objetivos” e faças uma marcação serrada a essas novos hábitos com a agenda BeBest.

Estamos contigo nesse processo. Acompanha as nossas publicações e histórias.

Torna o teu
caminho mais

be
best*

geral@bebest.pt

f @ in ▶