

# Centromax Mulher

## Dicas para uma rotina mais leve e saudável



# introdução

Sabemos o quanto nós mulheres às vezes temos que nos desdobrar em diversos papéis para dar conta de todas as tarefas do dia, não é mesmo? E por mais que a gente se cuide, cuide da alimentação e tente seguir à risca sempre falta algo. Pensando nisso, Centromax Mulher desenvolveu esse e-book com dicas de como deixar a sua rotina mais leve e saudável.

Se na correria do dia a dia faltar algo, tenha o seu e-book sempre a mão e confira as dicas do Centromax Mulher desenvolvidas especialmente para você!

# Dica 01

## Cuide do seu corpo!

É certo que o corpo (e a mente) demoram para assimilar um novo hábito ou mudança de comportamento. Por isso é imprescindível que a inserção de novos elementos à uma nova rotina seja gradual e com frequência, assim, quando você menos se der conta, já incorporou mais um hábito saudável para a sua vida. Na teoria parece tudo muito simples, mas na prática pode ser mais complicado dependendo da rotina que cada uma leva e por isso, separamos 2 hábitos fundamentais para iniciar uma rotina mais saudável e que podem ser incorporados aos poucos no seu dia-a-dia. Vamos lá?



# Durma 8 horas diárias

Manter o corpo em movimento é uma das chaves para uma vida saudável. Não tem tempo para ir à academia? Use elementos da sua rotina a seu favor! Troque o elevador pelas escadas; deixe o carro em casa e faça algumas atividades a pé; leve o cachorro para passear; brinque com as crianças... Qualquer movimentação aqui é válida! ;)

Tem gente que precisa de menos e tem gente que precisa de um pouco mais, mas é certo que 8 horas diárias de sono são o suficiente para dar o merecido descanso ao seu corpo além de ajudá-la a restabelecer funções que só são ativadas durante o período que estamos dormindo. Ou seja, não adianta nada cuidar de um lado e não ajudar do outro, né? Que tal tentar ir dormir mais cedo meia hora a cada dia?

## Exercite-se

# Dica 02

## Alimente-se bem!

Ahhh... a tão temida e difícil dica da alimentação. Pra muita gente, inserir hábitos saudáveis na rotina de alimentação é um pesadelo e requer muito esforço e sacrifício não é mesmo? Por mais que a gente saiba e lembre-se de todas as “regrinhas”, parece que na hora de executar não funciona, não é mesmo? Então aqui a nossa dica é para que você comece aos poucos e pense em substituições. Um exemplo: Que tal tentar trocar o arroz branco pelo integral? O açúcar por adoçante? São pequenas ações que podem fazer a diferença! ;)



# Faça pelo menos 5 a 6 refeições ao dia

Isso é algo que literalmente cansamos de escutar e sabemos da importância mas, mesmo assim, ainda é difícil para algumas de nós, não é mesmo? Reuniões, provas, filhos, compromissos e quem se lembra de comer? Por isso aconselhamos vocês a sempre terem na bolsa pequenos "lanchinhos" para driblar os longos intervalos entre uma refeição e outra. E uma dica valiosa: coma mesmo sem estar com fome. O famoso ronco no estômago é um alerta do corpo dizendo que já passou da hora de se alimentar. Além disso, ao dividir as refeições você evita o exagero e nas próximas já passará a comer porções relativamente iguais.

Ao comer frutas diariamente você ajuda o seu corpo a ingerir ingredientes importantes para assegurar um bom funcionamento intestinal. Além disso, pele, cabelos e unhas agradecem!

## 4 frutas Diárias

# Salada no almoço e jantar

As verduras e legumes são excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras. Lembre-se de que as fibras ajudam a não absorção do excesso de gordura. Ingerir a quantidade ideal de verduras e legumes também contribui para que não tenhamos um aumento precipitado de glicemia.

# Dica 03

## Cuide de você!

Ser saudável não está só ligado ao bom funcionamento do seu corpo mas também da mente. Se a cabeça não está boa, como vamos nos concentrar no que realmente precisamos para melhorar as outras áreas? Então a primeira dica desse tópico é: relaxar.



# Relaxe

Que sejam 5 minutinhos no seu horário do almoço ou antes de deitar, mas lembre-se de tirar esse tempo para ficar com você. Invista em um bom creme para o corpo/rosto, faça um escalda-pés com ervas aromáticas depois de um dia intenso, tome o seu chá predileto, ouça sua música favorita bem alto... Se dê o melhor e faça disso uma rotina.

Você tem parado para se perguntar o que te faz bem? É bem comum que a correria nos deixe no piloto automático e faça com que não percebamos o que não nos faz bem e essas pequenas coisas às vezes estão ali, literalmente nos sugando ao invés de nos ajudar. Que tal fazer um “detox mental” 1x por semana e eliminar os excessos desnecessários?

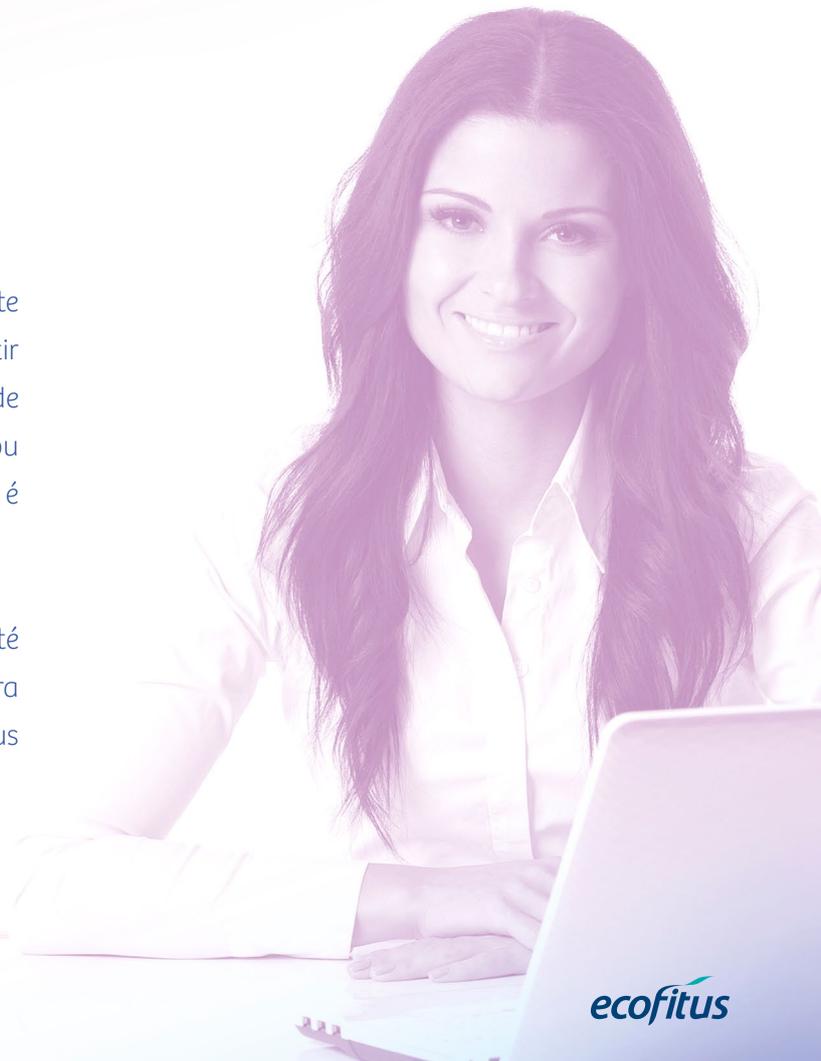
# Descubra o que te faz bem

# Dica 04

## Peça ajuda

Iniciar uma mudança ou ainda começar algo que a gente já tentou e fracassou não é fácil e não temos que nos sentir mal por isso. Falhar, errar, cair e levantar fazem parte de todo um processo até que finalmente um novo hábito ou mudança sejam incorporados na nossa rotina, portanto, é fundamental saber a hora de pedir ajuda.

Seja para uma amiga, mãe, companheiro(a) ou até mesmo um profissional da área. Não meça esforços para encontrar a melhor forma de conseguir alcançar os seus objetivos. Quer ver alguns exemplos?



# Nutricionista

Para cuidar da sua alimentação e ajudar a identificar quais são as vitaminas essenciais para você e para a sua saúde, o nutricionista é o profissional mais indicado nessa tarefa. Ele irá avaliar os seus hábitos alimentares atuais, sua rotina, pedir exames e com isso saber exatamente as suas deficiências e assim ajudá-la a supri-las sem stress.

Muitas mulheres se queixam de começar a fazer exercícios físicos e logo depois de um tempo desistirem por falta de motivação. Uma teoria já comprovada é que quando malhamos junto com alguém esse tipo de atitude fica mais longe de acontecer. Um personal trainer, além de te auxiliar nos exercícios mais adequados para a sua necessidade, pode ser um ótimo incentivo para não deixar a rotina te engolir e fazer você desistir de se exercitar.

# Personal Trainer

Às vezes o que nos impede de progredir está além da nossa compreensão. Fazemos tudo direitinho: nos alimentamos corretamente, dormimos bem, nos exercitamos e continuamos com os mesmos problemas. E agora? Nessa hora um psicólogo pode fazer a diferença e te ajudar a identificar o porquê a cabeça está impedindo o seu progresso em determinadas atividades e situações. Pense nisso ;)

# Psicólogo



*Centromax Mulher tem tudo  
para completar o seu dia*



Para te ajudar na sua rotina e também a colocar todas as dicas em prática, recomendamos Centromax Mulher, um suplemento vitamínico e mineral específico para a saúde da mulher. Com Centromax Mulher, ingerir corretamente as quantidades diárias recomendadas de vitaminas e minerais fica fácil e você pode dedicar o seu tempo com outras atividades e não se preocupar mais com isso.

Além, de conferir energia, auxilia nas defesas do organismo, contribui para aumentar a imunidade corporal, fornece saúde para cabelos e unhas e contém compostos antioxidantes que auxiliam no combate aos radicais livres.

Ou seja, Centromax Mulher contribui para uma melhor saúde do seu organismo além de não conter açúcar e nem calorias.

Suplemento Vitamínico & Mineral  
**Centromax** *Mulher*

 /ecofitus

 #centromaxmulher

 [ecofitus.com.br/centromaxmulher](https://ecofitus.com.br/centromaxmulher)