

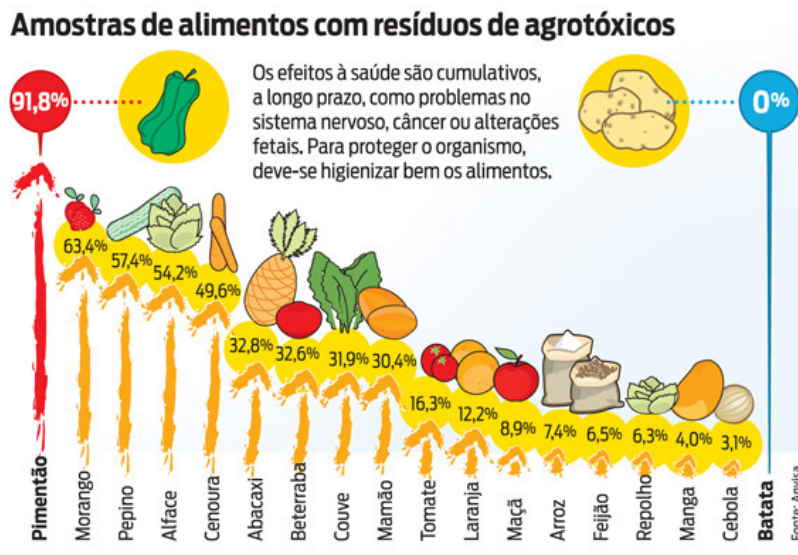


**Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal**  
**Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis**  
**4ª Edição – Junho de 2015**

**Longevidade – Uma Mudança de Paradigma**

Coloque essas dicas em prática:

- Evite agrotóxicos: se não tiver como evitar, escolha alimentos que contenham menos agrotóxicos.



- Coma ovos.
- Tome sol pelo menos 20 minutos sem protetor solar e depois o aplique, se não for possível tomar sol, suplemente.
- Não tome refrigerantes.
- Não utilize adoçantes artificiais, prefira Stevia.
- Consuma cacau.
- Diminua a ingestão de carboidratos como pão, massas, açúcar e doces, aumente a ingestão de vegetais.
- Não coma fast-food.
- Pratique atividades físicas.
- Mude sua forma de ver a vida: Quando jovens temos muito tempo pela frente e não nos preocupamos com a duração da vida. À medida que ficamos mais velhos passamos a nos preocupar com isso e em dado momento fazemos um balanço do que já fizemos. Isto pode ocorrer aos 40 anos, aos 50...em alguns casos, nunca ocorre. Às vezes, esse momento é precipitado por uma doença, ou por uma perda afetiva. Quanto mais cedo ocorrer este momento, melhor será a forma de como devemos encarar a vida.
- Evite o desperdício do nosso mais precioso bem: o tempo.

“Olho para trás e não enxergo a doença como algo negativo, para mim foi como uma alavanca na vida, uma cura física e emocional”.