



Assessoria de Qualidade de Vida do Servidor Municipal
Projeto Viva Mais: Promovendo Hábitos Saudáveis
9ª Edição – Novembro de 2015

Ayurveda é um termo em sânscrito que significa *Ciência da Vida*. Este conhecimento é um legado de grande saber, reconhecido e recomendado pela Organização Mundial da Saúde como prática eficaz de cuidados com a saúde. A *Ciência da Vida* nos coloca em harmonia com a natureza, promovendo a saúde e prevenindo doenças através de suas orientações.

Abaixo temos algumas recomendações básicas que estão descritas nos textos clássicos indianos escritos entre 800 a.C e 1.000 d.C:

- ❖ Acorde às 6h
- ❖ Tome um copo de água morna ao acordar
- ❖ Pratique alongamento, e após sente e respire por cinco minutos todas as manhãs
- ❖ Faça auto-massagem com óleo de gergelim pela manhã antes do banho
- ❖ Tome um café da manhã leve
- ❖ Não tome líquidos gelados durante as refeições
- ❖ Diminua o volume de alimentos em suas refeições e a ingestão de carne.
- ❖ Durante as refeições, coma em silêncio, sem celular e sem assistir televisão
- ❖ Diminua o consumo de café e chimarrão
- ❖ Diminua e controle o uso do celular e computador.
- ❖ Tenha um jantar leve, de preferência até as 21h
- ❖ Durma até as 23h

Propomos um desafio: siga de forma integral todas as recomendações por um período de dez dias e veja grandes mudanças acontecerem em sua vida!! O dia se tornará mais belo, a paisagem mais bonita, você terá mais energia e vitalidade e as suas relações pessoais serão mais leves.

Faça e compartilhe conosco a sua experiência em nossa página no facebook:

www.facebook.com/escoladeayurveda

Material desenvolvido pelo palestrante Fernando Tremelo.