



Coronavírus. Como cuidar da sua saúde em casa.





Cuidar do corpo faz bem para a saúde mental também.

E agora, com o isolamento social, muita gente pergunta: posso sair para caminhar, correr ou andar de bicicleta?

Não é indicado sair para a prática de atividades físicas fora de casa neste momento. **Sendo assim, é hora de se mexer dentro de casa!**

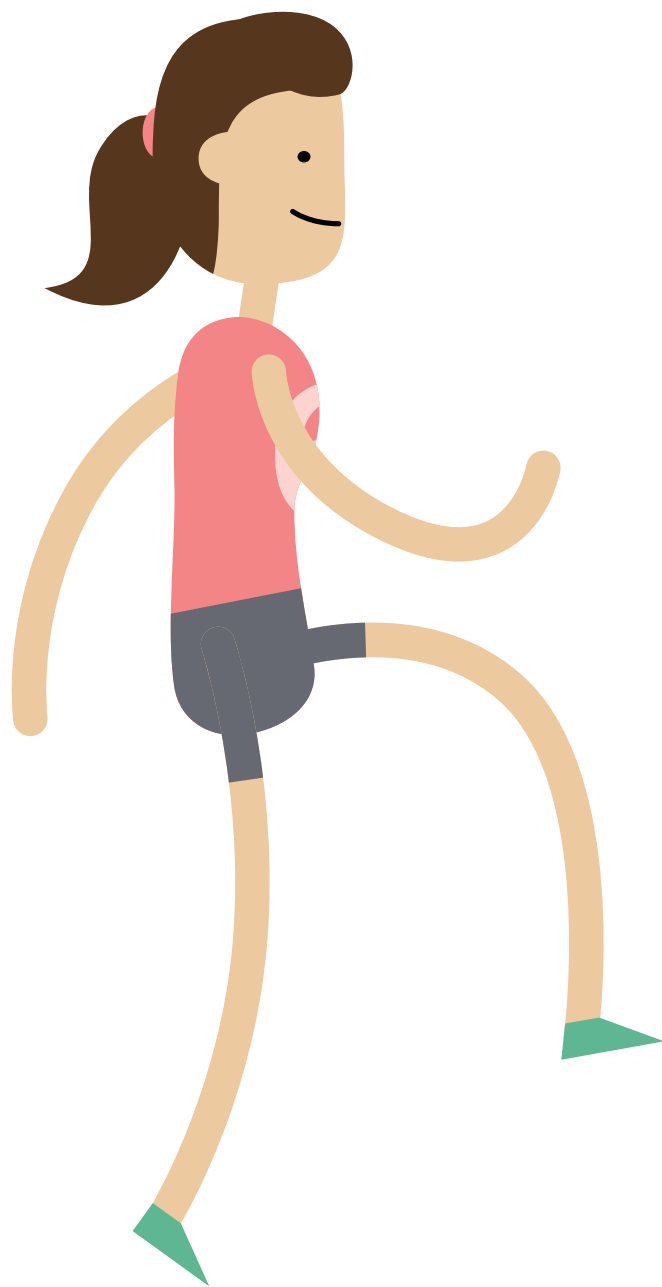
Para alguns exercícios, **você só vai precisar do seu corpo.** Por exemplo:



- Sente-se e levante-se de uma cadeira algumas vezes.
- Em pé, eleve seu corpo até ficar na ponta dos pés. Repita algumas vezes.
- Na posição sentada, levante só a perna até chegar ao ângulo de 180°. Repita com uma perna e depois com a outra.

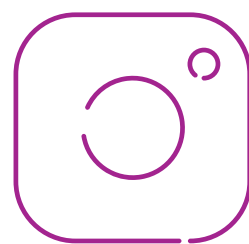
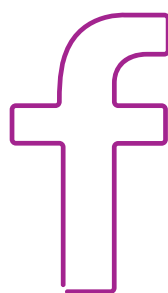
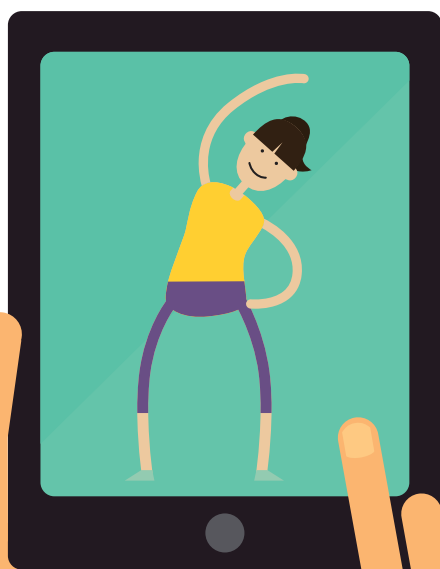


- Caminhe no mesmo lugar levantando bem os joelhos. Lembre-se de usar tênis!
- Use o que você tem em casa, como peso, garrafas pet, sacos de feijão e panelas.

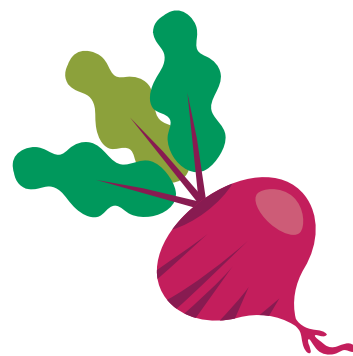


A Unimed-BH dá uma força pra você também.

Fique ligado em nossos stories do **Instagram e do Facebook** para ter acesso às aulas do **Circuito Unimed Ativa**. São aulas de alongamento, funcional e tai chi chuan para fazer em casa.



Cuide também da sua alimentação.



- Fuja da tentação de comprar doces, biscoitos recheados, bolos e chocolates.
- Em casa, tendemos a comer mais. Por isso, mantenha um horário de refeições e não belisque.
- Antes de comprar alimentos, faça uma lista com o essencial, com alimentos saudáveis, como frutas, hortaliças e alimentos feitos com farinhas integrais.



Criar uma rotina é fundamental!

Separe horários para as atividades físicas, para estudar, trabalhar em home office, arrumar a casa e, claro, descansar.

Cuide-se!

