



HOME OFFICE

dicas para ser mais saudável



**COMBATER O CORONAVÍRUS
VAMOS JUNTOS?**

Seguimos juntos
cuidando de você

Unimed 
Belo Horizonte

Mantenha a **rotina normal**

Mesmo em casa, é importante tirar o pijama e se arrumar. Claro, não precisa colocar terno e gravata ou jeans e tênis, mas é bom estar arrumado para o dia e para uma eventual videoconferência. Essa prática também ajuda a manter a confiança e evita a preguiça.



Faça pausas e alongamentos

Concentre-se em todas as suas atividades, mas não deixe de fazer uma pausa. Movimentar o corpo ajuda na saúde e até na produtividade. Olhar para um ponto focal diferente por alguns minutos e se alongar é um bom começo.



Cuidado com a **ansiedade**

Nesse momento de dúvidas sobre o desenrolar de várias questões, é muito importante manter uma rotina alimentar adequada.

Seguem algumas dicas:

1

Estabeleça horários específicos para as refeições.

É comum em situações de tensão como a qual estamos vivendo, vagarmos pela cozinha e despensa abrindo geladeiras e armários, em busca de algo que não encontraremos.



2

Fique em casa... mas, se realmente precisar ir ao supermercado:

- elabore uma lista de compras contemplando alimentos saudáveis.
- faça suas compras on-line. Várias redes de supermercados da cidade estão a todo vapor com os serviços de delivery.



3

Desenvolva, exercite e partilhe as habilidades culinárias.

Essa é uma boa ocasião para alternativas de lazer e uma delas é a culinária. Não é necessário ser nenhum master chef para confeccionar preparações saudáveis, práticas e de baixo custo.





COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

Seguimos juntos
cuidando de você

