

# EQUILIBRE SEU SISTEMA IMUNITÁRIO



MARION  
INSTITUTE

MELHORE SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA COM ESSAS CONCEITOS BÁSICOS:

## MOVIMENTA-SE

FACTO: 30 minutos de exercício por dia está provado que diminui o risco de doença cardiovascular, diabetes tipo 2 e morte antecipada.



## DIVIRTA-SE

Pesquisas mostram que pessoas que se divertem regularmente são mais produtivas, menos irritáveis e mais capaz de lidar com estresse.

## RESPIRE PROFUNDAMENTE TENTE 4-7-8 RESPIRAÇÕES

Instruções:

1. Respire pelo nariz por 4 segundos
2. Guarde a respiração por 7 segundos
3. Respire pela boca por 8 segundos

(Repita 3-4 vezes)



## TOME LÍQUIDOS

### QUANTA ÁGUA?

Para a maioria, pode usar a seguinte fórmula para estabelecer alvo quantidade de água em onças:

**Peso (# libras) = # onças de água**

2

## COME ALIMENTOS NUTRITIVOS

Diretrizes para garantir que você obtenha os nutrientes de que precisa. Come as cores do arco-íris. Escolhe alimentos com ingredientes que sabe pronunciar. Evite beber enquanto está a comer. Mastigue, mastigue, mastigue. Inclua probióticos (missô, chucrute, kombuchá) e ômega-3 (nozes, sementes e peixe). Suplemente com vitaminas e minerais quando necessário.

Sabia? Dormindo menos que 8 horas diariamente está ligado a maior risco de doenças cardiovasculares, rins, atenção alta, diabetes e trombose.

# DORME Z

Revisado pelo Dr. Dickson Thom, DDS, ND

Para saber mais, visite [www.marioninstitute.org/programs/biomed-network/](http://www.marioninstitute.org/programs/biomed-network/)