

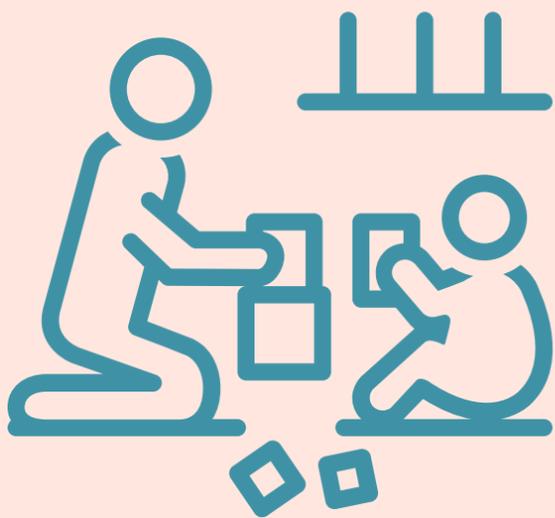
# EKILIBRA BO SISTEMA IMUNITÁRIO



MELHORA BO SAÚDE E QUALIDADE DE BO VIDA MA ESSE CONCEITOS BÁSICOS:

## MOVIMENTA SEMPRE

TA PROVADO: 30 minutos de exercício pa dia ta diminui risco de doença cardiovascular, diabetes tipo 2 e morte antecipado.



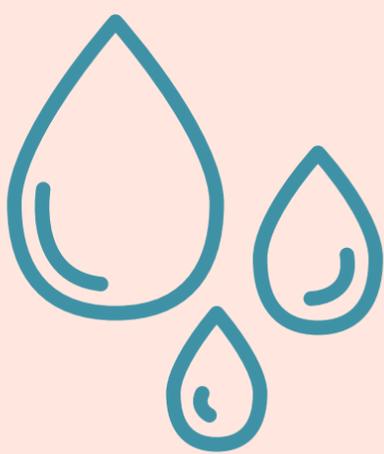
## DIVIRTI

Pesquisas ta prova que pessoas que ta divirti regularmente es e mais produtivas, e discontra e mais capaz de lida ku estresse sem problema.

## RESPIRE PROFUNDAMENTE TENTE 4-7-8 RESPIRAÇÕES

Respirações:

1. Respira pa dentro nariz 4 vezes.
  2. Guenta folga pa 7 vezes.
  3. Depois respira pa boca 8 vez.
- (Repete esse instucao 3-4 vezes)



## HIDRATO

### QUANTA H2O?

Pa maioria pessoas, pode usa kel manera ali pa estabelece um costume:

$$\text{Peso (\# libras)} = \frac{\# \text{ onças de água}}{2} \text{ duario}$$

## COME ALIMENTOS NUTRITIVOS

Um gui geral ke pode garanti que bo pode tem um nutricao ke bo precisa.

Kume moda cores do arco-íris. Escolhe kumida ku ingredientes que sabe pronuncial. Ka bo bebe agua quando bo tiver ta kume. Mastigua, mastigua, mastigua. Inclui probiotics (missô, chucrute, kombuchá) e ômega-3 (nozes, sementes e peixe). Suplemente com vitaminas e minerais se for necessário.

Bo Sabia? Dormindo menos de 8 horas pa noite ta aumentabo risco de doenças cardiovasculares, rins, atenção alta, diabetes e trombose.

## TEM UM ROTINA PA DORMIR

Esse e um avaliacao de Dr. Dickson Thom, DDS, ND