

# NÃO HÁ MELHOR ALTURA PARA COMEÇAR A MOVIMENTAR-SE DO QUE HOJE! NÃO HÁ MELHOR ALTURA PARA COMEÇAR A DORMIR DO QUE ESTA NOITE!

Na Hollard Health, consciencializamos as pessoas sobre a importância dos movimentos e descanso.

O movimento diário é uma das formas mais fáceis de acelerar o seu percurso rumo à saúde, mas não se assuste, não estamos a falar de nos tornarmos corredores de ultramaratonas - estamos a falar em dar pequenos passos todos os dias para alcançar objetivos maiores no que diz respeito à saúde e boa forma física.

É com muito agrado que informamos que uma das melhores formas de aprimorar a sua atividade diária é através de um bom descanso. O sono é um dos componentes de saúde mais subestimados, e por isso reunimos algumas dicas práticas e fáceis de implementar sobre como melhorar o seu sono.

## MAS PRIMEIRO, TOCA A MOVIMENTAR!

Apresentamos em seguida algumas dicas simples e fáceis para melhorar a sua atividade física sem precisar se dirigir ao ginásio, pode até começar hoje:

- **Suba as escadas** – é um ótimo exercício para um coração saudável, força muscular e densidade óssea, além de queimar mais calorias do que correr.
- **Caminhe para comunicar-se com um colega de trabalho** – ao invés de enviar um e-mail, esta ação também melhora a comunicação. A não ser que trabalhe remotamente, nesse caso a distância pode ser um pouco maior para caminhar.
- **Limpe a casa** – pode ser um exercício para todas as partes do corpo se o fizer com entusiasmo.
- **Faça flexões de bíceps com comida enlatada** – faça isto enquanto espera que a chaleira ferva ou que a sua refeição já preparada esteja pronta.
- **(Tente) tocar nos dedos dos pés** – sem pressão, mas se esticar um pouco mais todos os dias ou em intervalos ao longo do dia, poderá tocar nos dedos dos pés dentro de um mês.
- **Dance com as crianças** – ponha a música a tocar, abra um pouco de espaço e mexa o corpo.

DANCE  
COM AS  
CRIANÇAS



Hollard.  
health



## E AGORA CONVÉM DESCANSAR UM POUCO!

Enquanto dormimos os nossos tecidos se renovam, os órgãos e os músculos se revigoram, e o cérebro se restabelece, a otimização melhora a produtividade e a desempenho do dia seguinte.

Seguem abaixo algumas dicas para melhorar a qualidade do seu sono:

- **Organize o seu quarto** – arrume e limpe o seu quarto, transformando-o num santuário propício ao repouso onde deseja entrar e relaxar.
- **Desligue todos os dispositivos uma ou duas horas antes de dormir** – isso reduz a exposição à luz azul dos ecrãs, que é conhecida por estimular excessivamente o cérebro.
- **Jante pelo menos duas horas antes dormir (três horas é ainda melhor)** – isto dá ao seu sistema digestivo a oportunidade de fazer o seu trabalho antes que adormeça, permitindo que o seu sono seja mais profundo.
- **Ajude o seu sistema nervoso** – antes de adormecer beba algo que relaxe o corpo e a mente, como chá de camomila, chá de ervas ou leite morno. Um suplemento de magnésio também pode ajudar.
- **Não fique acordado até muito tarde** – tente dormir algumas horas antes da meia-noite. Está comprovado que as horas que dorme antes da meia-noite são mais eficazes e reparadoras do que as que dorme depois dessa altura.
- **Faça isto com regularidade** – tente ir para a cama à mesma hora todas as noites para que o seu corpo se habitue a uma rotina.
- **Procure um bom livro** – é uma ótima forma de descontrair e de sinalizar ao seu corpo que é altura de começar a preparar-se para um bom e profundo descanso. Boceje.



ESTÁ PRONTO PARA SER RECOMPENSADO ENQUANTO DORME? SAIBA DE MAIS PORMENORES SOBRE COMO PARTICIPAR NO DESAFIO DA HEALTHMOV E GANHAR RECOMPENSAS DE BONIFICAÇÃO AQUI.

## INFORMAÇÕES SOBRE A HEALTHMOV

A HealthMov é uma aplicação disponível a todos os membros da Hollard Health que utiliza tecnologia inteligente para rastrear, controlar e proporcionar respostas em tempo real sobre as suas atividades diárias e padrões de sono. Através de um simples autorretrato, pode mensurar o **nível do ritmo cardíaco, a frequência respiratória, os níveis de estresse e IMC**, produzindo respostas, sugestões e recompensas. É como ter um treinador pessoal e um instrutor de sono no bolso!



Não se esqueça, experiências diferentes funcionam para pessoas diferentes e o seu percurso rumo a uma ótima saúde será completamente individual.

Desfrute a viagem, ame o seu corpo, dê-lhe a oportunidade de se movimentar e descanse mais todos os dias.

Até ao próximo mês,  
A Equipa da Hollard Health

**Hollard.**  
health

