

# Quer manter uma rotina saudável? Saiba o que fazer agora mesmo!

Envelhecer foi, por muito tempo, sinônimo de preocupação com doenças iminentes e um tabu para muitas pessoas. Hoje, com a [expectativa de vida](#) cada vez maior, o estereótipo de velhice caiu por terra. Se você tem mais de 50 anos, é só pensar em como você se sente hoje. A idade é um peso e uma preocupação ou um incentivo para buscar qualidade de vida e viver os próximos anos da melhor maneira possível?

Com a aposentadoria e os filhos criados a prioridade agora é você, certo? Se ter uma boa saúde e aproveitar melhor a vida são seu novo foco, saiba o que fazer para ter uma rotina saudável, cuidando tanto da saúde física quanto mental. Entenda também como desenvolver e encontrar atividades que tragam prazer e sentido para sua vida. Confira!

## Pratique exercícios para evitar doenças

O hábito de praticar exercícios físicos é importante em qualquer idade, mas manter-se fisicamente ativo é indispensável para a saúde quando ficamos mais velhos. A atividade física ajuda a prevenir doenças como a osteoporose, que afeta principalmente as mulheres acima dos 50 anos, conforme [dados da Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#).

O ideal é encontrar atividades que fortaleçam os músculos, melhoram a flexibilidade e o condicionamento. Se você ainda não desenvolveu o hábito de se exercitar, não se preocupe em se tornar um atleta profissional de um dia para o outro. O importante é começar e estabelecer pequenas metas. Iniciar com 30 minutos por dia já é suficiente.

Exercícios como Yoga e Pilates são boas opções para quem quer abandonar o sedentarismo e proporcionam inúmeros benefícios. Com essas práticas é possível aumentar flexibilidade, aliviar dores, além de melhorar a produtividade, o humor e a qualidade do sono.

## Cuide da alimentação para uma rotina saudável

Se alimentar bem e de maneira saudável ajuda a diminuir os riscos de desenvolver doenças crônicas, como diabetes, pressão alta e doenças cardiovasculares. Por isso, invista em uma dieta variada, baseada em ingredientes frescos e fuja dos alimentos ultraprocessados. Reduzir o consumo de açúcares e sal também é essencial.

Desenvolver hábitos alimentares saudáveis é importante. Com a idade o corpo solicita um maior equilíbrio de vitaminas para que todas as funções vitais trabalhem de maneira correta. Dessa forma, os danos celulares que acontecem naturalmente são reparados.

## Priorize a sua saúde mental para ser feliz

Um [estudo realizado pela Brookings Institution](#) nos Estados Unidos revelou uma tendência no aumento da felicidade com o avanço da idade. As pesquisadoras Carol Graham e Milena Nikolova observaram que a curva da felicidade tem um formato de U. Nesse esquema, a satisfação com a vida atinge os níveis mais baixos por volta dos 40 anos e então volta a subir após os 50, desde que as pessoas estejam saudáveis, em relacionamentos estáveis e ajustadas à idade.

Por outro lado, [outra pesquisa](#) indica que os níveis de ansiedade aumentam entre os 40 e 60 anos e atingem o ponto mais alto para pessoas entre 50 e 54 anos. Dar uma atenção especial para a saúde mental, portanto, é também uma boa prática para se manter saudável. Nesse sentido, precisamos focar nas mais diversas esferas que envolvem a nossa mente.

O convívio social é extremamente importante. Aproveite o tempo livre para passar mais tempo com a família e amigos. Envolver-se nas ocupações da sua comunidade e busque atividades que promovam a socialização, como viagens, cursos e passeios. Exercite seu cérebro, cultive novos hobbies, aprenda uma nova habilidade. Para lidar com a ansiedade, procure práticas de autoconhecimento, como meditação e terapia. Dedique sempre um tempo para você e para fazer o que gosta.

Adotar novos hábitos e construir uma rotina saudável é possível em qualquer idade e só depende de dar o primeiro passo. Investir em você e se colocar como prioridade pode lhe fazer mais feliz e confiante em suas escolhas, além de elevar a sua autoestima.

Fique por dentro das melhores práticas para se sentir bem, melhorar sua saúde e ter mais qualidade de vida. Assine agora a nossa newsletter!