



Como manter uma vida saudável na quarentena

Como associar a rotina profissional, as tarefas domésticas, os filhos e ainda assim sentir-se equilibrado psicologicamente, com sono em dia, alimentação saudável e bons hábitos.

Parece um sonho, não é mesmo? Ter uma **vida equilibrada**, sem estresses emocionais e fisicamente bem. É claro que tudo isso não está sempre ao nosso alcance. Principalmente em um contexto tão instável que estamos vivendo e, sobretudo, se as suas funções multiplicaram-se nesse momento!

Por isso, pensando em amenizar essas complicações, apresentamos algumas dicas e sugestões que irão lhe ajudar a criar uma rotina para que você se organize. E, o mais importante, separamos alguns hábitos que você precisa, mais do nunca, colocar em sua agenda.

Organização da rotina em 4 passos essenciais

Tenha consciência de que seu corpo e sua mente são muito adaptáveis à rotina. Sendo ela boa ou ruim, caberá a você determinar a sua **qualidade de vida**. Portanto, principalmente se você está trabalhando remotamente nesse período, é importante estabelecer uma rotina organizada e, é claro, que a cumpra.

1 - Acorde cedo. Não deixe a preguiça ser mais forte. Você precisa estar disposto e contar com as valiosas horas da manhã para iniciar seu dia. Aproveite o período matutino para realizar as atividades que julga mais difíceis em seu dia. É nessa hora que seu corpo estará mais disposto e a sua mente menos cansada.

2 - Planeje seu dia. Defina os horários que irá ao mercado, ao posto de gasolina, dar atenção ao seu projeto ou ajudar os seus filhos com as tarefas da escola. É

essencial o planejamento para que você saiba o que precisa fazer e não se sinta perdido ou acumule muitas tarefas em um único dia.

3 - Defina metas e as cumpra. Não postergue trabalhos ou até mesmo tarefas domésticas. Quanto mais você realizar o que se propôs a cumprir, melhor estará sua consciência. Afinal, não existe melhor satisfação do que estar em dia com o que você se dispôs a fazer. A recompensa pelo alcance da sua própria meta é a confiança e credibilidade em si.

4 - Respeite os horários de sua rotina. É comum, quando estamos no ambiente familiar e doméstico, nos distrairmos. Ou até mesmo, atender um cliente fora do horário comercial (ou estabelecido por você). Portanto, policie-se, não faça mais do que planejou fazer, não sobrecarregue o seu dia. Consequentemente algo sairá errado se você ultrapassar seus limites de tempo e energia.



Os 4 hábitos que irão garantir a sua qualidade de vida

Assim como a rotina, os hábitos também são facilmente adaptados em sua mente e em seu corpo. Quanto mais você incorporá-los ao seu dia a dia, mais fácil será para tê-los sempre em sua vida. A partir desses bons hábitos você pode perceber que grande parte de seus problemas podem ser amenizados, devido a um equilíbrio interno muito grande.

1 - Mantenha sua alimentação saudável. Poucas pessoas param para prestar atenção em sua alimentação de qualidade. Não é apenas sobre comer alimentos naturais e pouco calóricos em momentos casuais. É muito mais sobre você alimentar-se com qualidade, incorporar frutas ou verduras em todas refeições. E nunca deixar de tomar um ótimo café da manhã.

2 - Qualidade de sono. Regra de ouro para um bom dia é uma boa noite de sono. Entretanto, para que isso seja possível, é necessário atender alguns requisitos. Principalmente alguns minutos antes de ir para cama, desligue-se. Isto é, deixe o celular, notebook, problemas, baixe as luzes e simplesmente envolva-se com seu sono, relaxe. Crie um ritual para dormir, isso fará com que seu cérebro associe o “ritual” e saberá que é o momento de “desligar”.

3 - Comece a meditar. Se você ainda não faz isso, faça agora mesmo. A ciência já comprovou a eficácia da meditação. Estudos realizados mostram que de médio a longo prazo, a meditação beneficia o córtex cerebral, uns dos responsáveis pelo nosso sistema nervoso. Desta forma, relaxar os pensamentos e concentrar-se em algo (na respiração, um objeto, um movimento), fará com que você esteja mais focado, calmo e emocionalmente estável.

4 - Faça atividade física. Você não precisa sair de casa para fazer alguns exercícios aeróbicos, há muitas aulas disponíveis na internet, inclusive. Encontre um lugar espaçoso na casa e pratique, nem que seja só alguns minutinhos. O exercício físico ajuda a estimular substâncias que promoverão o bom-humor, alegria, relaxamento, além de ajudar seu corpo a manter uma boa forma.

Preparado(a) para colocar as dicas em prática? Conte o que você achou do conteúdo nos comentários abaixo e compartilhe essa informação! Até mais.