Dicas de saúde e bem estar: melhores livros sobre o assunto

A vida é uma correria mesmo. O tempo é escasso e as responsabilidades são enormes. O problema é que muita gente tem encontrado dificuldades para conciliar, de forma equilibrada, trabalho e vida pessoal. E os prejuízos, nesses casos, vão direto para a saúde e bem estar. Uma conta alta demais para o nosso corpo e a nossa mente.

Se você está pensando em investir na sua saúde e na qualidade de vida, esse post lhe interessa. E muito. Isso porque, além de informações super legais, nós selecionamos a dedo as melhores obras sobre o assunto, dos mais renomados escritores. Fique com a gente!

Saúde e bem estar para o seu dia a dia

Pratique atividade física regularmente

É isso mesmo: mexa-se. A atividade física regular previne uma série de doenças, além de ser um santo remédio contra o estresse. Veja alguns bons motivos para você incluí-la no seu cotidiano:

- melhoria da circulação sanguínea;
- fortalecimento do sistema imunológico;
- redução do risco de doenças cardíacas;
- fortalecimento dos ossos;
- aumento do metabolismo;

- emagrecimento.

No entanto, para ficar em dia com a sua saúde, você não precisa, necessariamente, frequentar uma academia. Pelo contrário, você pode caminhar, correr, andar de bicicleta, dançar ou praticar qualquer outra atividade física, inclusive, em casa e no trabalho. Mas escolha algo que lhe dê prazer.

Tenha uma alimentação saudável

Pare de comer porcarias. Uma dieta saudável e que funciona como aliada da sua saúde e bem estar inclui equilíbrio, variedade e moderação. Veja algumas dicas:

- Prefira os alimentos in-natura.
- Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras.
- Reduza o sal, açúcar, carboidratos, gorduras e óleos.
- Evite os alimentos ultraprocessados, como os salgadinhos, refrigerantes, sucos artificiais, macarrão instantâneo e margarina.

A Pirâmide de Alimentação Equilibrada pode ajudá-lo a preparar um cardápio balanceado. E não se esqueça da **água**, que além de hidratar o organismo, ajuda no transporte dos nutrientes.

No entanto, se você quer mesmo aprender a comer corretamente, que tal fazer uma visita ao nutricionista. Isso porque, cada pessoa tem necessidades específicas e o especialista vai lhe dizer exatamente como montar o seu prato com tudo o que você precisa, na dose certa.

Durma bem

Você precisa de boas noites de sono para ficar em dia com a sua saúde e bem estar. Isso porque, noites mal dormidas são gatilhos para várias doenças, cardiovasculares e diabetes, por exemplo. E, ainda, podem gerar estresse e empurrar o seu humor

ladeira abaixo.

Por outro lado, quando você dorme bem, o metabolismo do seu corpo se normaliza e as suas energias ficam renovadas para mais um dia. Então, entregue-se ao delicioso sono, todas as noites.

Relaxe

Relaxamento é essencial para sua qualidade de vida. Ajuda a controlar a ansiedade crônica e outros problemas da mente. Além disso, outra dica de ouro é: desacelere dos compromissos e encontre tempo para o lazer. Escolha algo que você gosta, como por exemplo, ler, viajar, reunir com amigos depois do trabalho ou convidá-los para um jantar em sua casa, passear com o seu cão, visitar museus…

Livre-se dos vícios

Bebida alcoólica, cigarros, drogas, jogos de azar… tudo isso é um veneno para a sua saúde física, emocional e financeira. Afeta negativamente, inclusive, os seus relacionamentos interpessoais. Nesses casos, não existe meio termo. O jeito é largar de vez esses vícios e investir na sua saúde e bem estar. Procure ajuda especializada, se for necessário.

Dicas de saúde e bem estar no trabalho

Muitos de nós passamos grande parte dos nossos dias no trabalho. Então, como manter a nossa saúde e bem estar, enquanto cuidamos da nossa carreira? Veja 7 dicas legais:

- Aproveite todas as oportunidades para exercitar e alongar o corpo no trabalho;
- Fique atento à sua postura;
- Beba água, várias vezes ao dia, para manter-se hidratado;
- Conserve a sua mesa organizada e limpa;
- Gerencie o seu tempo e foque no que é mais importante;
- Desacelere de vez em quando, respire ou faça uma breve meditação;
- Equilibre trabalho e vida pessoal.

Melhores livros sobre saúde e bem estar

4 Horas Para o Corpo – Tim Ferriss

Uma obra genial, de um autor espetacular. Tim Ferriss apresenta aqui tópicos como emagrecimento, ganho de massa muscular, insônia e até mesmo sexualidade. Esse best-seller é resultado de uma ampla pesquisa e experimentos pessoais com atletas profissionais, médicos e com o próprio autor.

O livro parte da premissa de que pequenas mudanças podem gerar grandes resultados. Assim, no plano 4HC (4 Horas para o Corpo), criado por Ferris, sua motivação é fator decisivo para você viver com saúde e bem estar. Ou seja, ela precisa ser grande o suficiente para que você não só comece o processo, mas também se mantenha nele. Você precisa monitorar seu progresso, medindo seus resultados sempre, para continuar no caminho certo. Enfim, o autor garante que você pode obter os resultados excepcionais.

Atenção Plena – Mindfulness – Mark Williams & Danny Penman

Como manter a produtividade sem detonar com a sua saúde física e emocional? A resposta está no Mindfulness, uma forma simples de meditação, que consiste em priorizar a respiração. É um estado de atenção plena, o que pode ser muito desafiador para muita gente. Assim, o primeiro passo para a atenção plena é aprender a direcionar seu foco para onde você escolher.

Nesse livro, os autores vão orientando você sobre um conjunto de práticas a serem incorporadas no seu cotidiano, para combate do estresse e da ansiedade. Quanto mais você praticar, mais atento você se tornará. “Atenção Plena – Mindfulness” é uma preciosidade entre os livros sobre bem estar.

Barriga de Trigo – William Davis

Livre-se do trigo, livre-se dos quilos a mais e descubra seu caminho de volta para a saúde. William Davis ataca um dos alimentos mais consumidos no mundo, responsabilizando-o por diversas doenças – extremamente danoso, afirma. E isso inclui o trigo integral.

O consumo do trigo está associado a doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças renais, edemas nas pernas. Incluem, ainda, as doenças hepáticas não-alcoólicas, problemas autoimunes e diversos tipos de câncer, como cólon, mama, próstata e pancreático. E tem mais!

O consumo do trigo é também uma causa conhecida de autismo, esquizofrenia, Alzheimer, ADHD, demência e bipolaridade. E provoca ainda queda de cabelos, caspas, espinhas… ufa! A lista de danos é enorme. Desse jeito, a saída é cortar de vez o trigo das suas receitas e aprender a viver sem ele.

Barriga de Trigo é um livro recheado de dicas de saúde e bem estar:

Barriga de Trigo

Bulletproof: a Dieta à Prova de Bala – David Asprey

É possível emagrecer até meio quilo por dia, recuperar a sua energia, concentração e ficar de bem com a sua saúde e bem estar. A bulletproof diet, criada por David Asprey, seleciona alimentos nutritivos e que aceleram o metabolismo. Tudo isso depois de extensa pesquisa e experimentos. E acredite, o resultado inclui muitas gorduras saturadas, muitas carnes vermelhas e poucas frutas.

Nos seus experimentos, Asprey perdeu mais de 40 quilos, sem ter que cortar calorias, e aumentou seu QI em 20 pontos, usando pequenos hacks de performance. Ele também experimentou hacks de sono, buscando descansar mais em menos tempo. Assim, descobriu quais hábitos, alimentos e bebidas eram bons para ele, fisicamente e mentalmente.

Asprey compartilha tudo em seu livro. Ficou curioso? Então, vamos lá saber como isso funciona realmente.

Eat, Move, Sleep – Tom Rath

Não espere o médico lhe dizer que você precisa começar a se cuidar, se quiser viver mais. Pelo contrário, quem pretende esbanjar saúde e bem estar por muito tempo deve introduzir hábitos saudáveis o mais cedo possível. Isso inclui atividades físicas regulares, boas noites de sono e alimentação balanceada.

Você deve, inclusive, resistir à tentação de comer e beber aquelas coisas deliciosas: refrigerantes, doces, batatas fritas, pizzas… Pesquisadores da Universidade de Gotemburgo (Suécia) descobriram que 90% da população poderiam viver até os 90 anos ou mais, se fizessem algumas escolhas de vida importantes.

Aliás, você pode até mesmo aumentar seus níveis de energia, maximizar seu potencial no trabalho e dormir melhor. Eat, Move, Sleep é um livro com valiosas informações sobre saúde e bem estar.

Em Defesa da Comida – Um Manifesto – Michael Pollan

O grande número de ofertas saudáveis, não saudáveis e mascaradamente saudáveis com as quais nos deparamos na hora de

escolher os alimentos causa uma grande confusão. A gente nem sabe mais o que comer.

Mas, para Michael Pollan, a orientação é: coma comida. No entanto, surge outra dúvida: o que é comida de verdade? Algumas são óbvias, como os vegetais orgânicos. Outras nos fazem perceber que pouco sabemos sobre como nutrir nosso próprio corpo.

Hoje, precisamos de especialistas para nos dizer o que antes nos era passado por meio da cultura. O que comer, quando e quanto comer, em que ordem comer. O que comemos hoje é muito diferente do que nossas mães comiam quando crianças e essa é uma situação inusitada.

Se você quer resgatar hábitos alimentares, comer comida de verdade e recuperar o prazer de comer, Pollan apresenta o passo-a-passo. Mais um livro interessante sobre saúde e bem estar.

O Poder do Hábito – Charles Duhhigg

Essa é uma dica de ouro para quem deseja investir em saúde e bem estar. Charles Duhigg ressalta o impacto dos seus hábitos em quem você é e no que você é capaz de alcançar.

Segundo Duhigg, os hábitos fazem parte da fundação das nossas vidas. Eles são responsáveis por uma grande parcela dos resultados que obtemos. O ato de conseguir mexer em algum hábito no que diz respeito à sua saúde, por exemplo, pode mudar radicalmente sua vida.

Veja um exemplo: se ao invés de pegar o elevador, você subir lances de escada, estará saindo de sua zona de conforto e vencendo o sedentarismo. Além disso, pequenas mudanças de hábito trazem resultados positivos na sua produtividade, estabilidade financeira e até mesmo na sua felicidade.

Duhigg explica, ainda, que o nosso cérebro encontra a todo instante maneiras para se esforçar menos e automatizar rotinas, apenas para economizar energia. Saiba como isso funciona em O Poder do Hábito.

O Segredo da Dinamarca – Helen Russell

Você sabia que o lugar mais feliz da terra é Dinamarca? Foi isso que Helen Russel descobriu em suas pesquisas. Mas qual o segredo da felicidade dos dinamarqueses? A resposta está em alguns princípios básicos adotados por eles. Esses princípios são:

1. transforme sua casa em um lugar aconchegante;
2. busque um equilíbrio de trabalho – vida familiar;
3. divirta-se, tenha hobbies e aproveite seu tempo livre;
4. adote o conceito "hygge" em sua vida;
5. celebre os eventos especiais de cada mês do ano;
6. aprenda a confiar nos outros e seja confiável.

Você percebeu que tudo isso você também pode adotar em sua vida?

Os Desafios à Força de Vontade – Kelly McGonigal

Como o autocontrole funciona, porque ele é importante e como aumentar o seu. Esses são os principais ensinamentos desse livro. Veja uma situação: você conhece alguém que tentou fazer dieta, mas fracassou e pouco depois desistiu?

Kelly McGonigal aborda exatamente a força de vontade como tema-chave para cumprirmos as nossas metas e comemorarmos o sucesso. A autora ensina como sua força de vontade funciona e revela alguns truques para incrementar o autocontrole. Além disso, ela dá uma aula de como dominar melhor sua mente e sua

consciência, visando aumentar os seus resultados.

Os Segredos Para Ter Memória Forte e Cérebro Sempre Jovem – Renato Alves

Esse livro apresenta um plano de treinamento, com exercícios práticos e estratégias para manter seu cérebro ativo a vida toda. Afinal, o sucesso de nossas ações depende muito da qualidade da nossa memória. Assim, treiná-la é indispensável para elevar a produtividade, autonomia e, sobretudo, a autoconfiança.

No entanto, é inviável para nosso organismo usar 100% do cérebro ao mesmo tempo. Se isso ocorresse, o corpo entraria em colapso. Entretanto, não podemos negar que ele está 100% à nossa disposição.

Com Renato Alves, você vai descobrir como reduzir o tempo gasto nas atividades, encontrar respostas rápidas e criativas para os problemas e abraçar novos projetos com mais segurança.

The Vitamin Solution – Arielle Levitan & Romy J Block

Você tem boas razões para suplementar sua dieta com vitaminas. É o que garantem os autores dessa obra, que é destaque entre os livros de saúde e bem estar. Afinal, afirmam, não importa se a sua dieta é saudável ou não, provavelmente, faltam nela alguns nutrientes importantes.

Por exemplo, uma dieta vegetariana pode levar a deficiências em vitamina B12 e ferro. Por outro lado, se sua dieta consiste em muita carne, você pode perder nutrientes essenciais, como a vitamina A ou a vitamina C.

Alcançar o equilíbrio perfeito por meio da dieta é quase

impossível. E alguns nutrientes são de difícil acesso. A vitamina D3, por exemplo, é importante para a saúde do osso, mas só existe em salmões selvagens. Mas os suplementos cobrem esse déficit.

O ideal é sempre conversar com o seu médico, para ter certeza de quais vitaminas e dosagem são necessárias no seu caso específico.

Veja outras 3 dicas de livros que você certamente vai adorar!

- A Revolução do Sono – Arianna Huffington
- 30 Ways to Reboot your Body – Ben Greenfield
- Por Que Nós Dormimos? – Matthew Walker

10 frases sobre saúde e bem estar

Você curtiu esse post? Está disposto a arregaçar as mangas e correr atrás da sua saúde e bem estar? Se sim, nós, do 12min, desejamos que você tenha excelentes aprendizados e saúde para dar e vender.

Boa leitura!