

# NEWSLETTER DA SAÚDE PRO VITAE



## Saúde está cada vez mais cara ?

Costuma-se afirmar que Saúde não tem preço.

Mas tem custo, e não é só financeiro, visto que também há necessidade de muito empenho.

Portanto, carecemos de informações seguras para escolher as melhores ações para a manutenção e/ou recuperação da saúde.

Além disso, estas ações têm que ser exequíveis e customizadas para cada biografia e cultura, para que possam ser realizadas por muito tempo, com certa dose de prazer e convicção de estar fazendo a coisa certa.

Insisto que essa atitude não é decorrente de gastos vultosos: os alimentos mais saudáveis, as atividades físicas mais adequadas, as vacinas mais confiáveis, os medicamentos imprescindíveis são, na quase totalidade das vezes, oferecidos gratuitamente ou à muito baixo preço. É claro que situações incomuns exigem condições especiais, mas sempre é possível evitá-las se fizermos bem o que deve ser feito.

Portanto, o custo da saúde não é alto. Caro mesmo é o custo da doença.

## Por onde começar

Ao reconhecermos que estamos descuidando da saúde, vem a sensação de “estar fazendo tudo errado”. Daí a dúvida: como alterar tudo ao mesmo tempo?

Muita calma nessa hora para fazer as melhores escolhas.

Iniciar uma atividade física pode ser “o caminho das pedras”. Para quem nunca fez, pode soar absurdo, mas garanto que a sensação de bem-estar após uma simples caminhada pode (e deve) ser entendida como “é por aqui que eu junto saúde com prazer”.

Claro que não ficará só nisso. Quem persistir, vai querer complementar com exercícios de força, de flexibilidade, de alongamento, enfim, de tudo, e mal vai se lembrar de quanto foi difícil iniciar essa saudável caminhada.

Pensa que foi só com você? Claro que não!

Muitos dos que fazem atividades contigo passaram pelas mesmas resistências, mas já desfrutam, como você, de uma forte interação social, perderam peso, pararam de fumar e todos, creio eu, sentiram-se bem menos ansiosos.

Milagre? Nem tanto. Bastou escolher o caminho certo.

Todas as possíveis “armadilhas do tempo” e as melhores formas de evitá-las serão os temas das próximas NEWSLETTER DA SAÚDE PRO VITAE.

Até lá !!!