

7 dicas de saúde mental e nutrição: aposte nessa combinação

Maus hábitos alimentares ao longo dos anos, transtornos físicos e psicológicos... Que tal combinar psicologia e nutrição para realizar um tratamento mais efetivo? Sim, é possível!

No artigo de hoje iremos dar dicas de psicologia e nutrição.

Boa leitura! ;)

1. Tenha atitude positiva

Olhando pra o copo, sempre podemos ver ele meio vazio. No entanto, quando olhamos para a parte cheia, podemos entender que a nossa volta existem inúmeras possibilidades de construção.

Na [alimentação](#), o mesmo acontece. Vamos fazer quais escolhas? Saudável ou Nem tanto? A escolha é sempre **SUA**, você é responsável por ela.

2. Mantenha-se flexível

Se tivermos uma superfície fixa e única sobre os pelares de uma ponte, a cada intempere climática ela acaba se partindo. O mesmo acontece na nossa vida. Quanto mais flexíveis for o nosso olhar, mais fácil será lidar com os solavancos que nos atravessam.

Na alimentação, a flexibilidade aparece quando nos deparamos em algumas situações, como: férias, viagens, eventos....

Será que estando com a nossa rotina em dia, saudável, não podemos flexibilizar nesses momentos da vida?

3. Identificar e Aprender lições

Não existe uma porta que se feche onde não se abra uma janela. Mas para que você consiga enxergar através dela, é preciso que **esteja aberto** para a nova experiência.

Digamos que escorregamos, saímos do caminho ideal... Ok, Sem culpa! O importante é estar atento,

consciente e retomar de onde estávamos, da sua melhor escolha.

4. Libere a tensão

No corre corre da vida, muitas vezes abrimos mão do autocuidado e dos pequenos prazeres. [Praticar exercícios](#) e ter hobbies são um excelente caminho para o equilíbrio.

No mesmo corre corre da vida, o importante é encontrarmos prazeres no seu dia a dia. Monte um prato equilibrado e colorido, bonito, que te traga conforto naquela refeição. Planeje e organize sua rotina com receitas prazerosas, chame seus amigos e familiares para colocar a mão na massa.

5. Acredite em si

Para isto, escolho metas factíveis e vá se remunerando das pequenas conquistas.

Sempre! Nada de objetivos distantes, nada de desafios intangíveis....

Mas sempre com um olhar que te leve pra frente.

6. Resiliência e propósito

Lembre-se de que está em uma corrida de longa distância e para isso, é preciso ter foco no objetivo final e dar um passo de cada vez.

Exatamente! Temos um resultado para atingir. Mas existe um caminho sinuoso, com percalços, faz parte. Mas aos poucos, um dia de cada vez, chegaremos lá.

7. Gratidão

Não se esqueça de agradecer diariamente aquilo de bom que tem ao seu redor. Tenha a certeza de que mesmo quando o mundo parece desabar, muitas coisas boas estão acontecendo e precisamos olhar para elas.

Agradecer o alimento de todo dia, a nossa saúde, aos medicamentos e vacinas existente para cada tratamento. Gratidão.

Texto: Christiane Valle CRP: 05/23227 e Sara Singer CRN:96100038-4

Curtiu esse post? Para ficar por dentro de mais conteúdos como esse e garantir a sua saúde e de seus colaboradores, fique de olho em nosso blog, além de acompanhar as novidades que compartilhamos em nosso [Instagram](#) e [Facebook](#).