

## Busque ter uma vida equilibrada

1 mensagem

**ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO HCFMRP** <imprensa@hcrp.usp.br>

2 de julho de 2020 15:13

Para: Todos A imprensa HCRP <todos-a-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>

Cc: Todos B imprensa HCRP <todos-b-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos C imprensa HCRP <todos-c-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos D imprensa HCRP <todos-d-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos E imprensa HCRP <todos-e-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos F imprensa HCRP <todos-f-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos G imprensa HCRP <todos-g-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos H imprensa HCRP <todos-h-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, Todos I imprensa HCRP <todos-i-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>, todos@faepa.br, Todos UE imprensa HCRP <todos-ue-imprensa-hcrp@hcrp.usp.br>

## Busque ter uma vida equilibrada

Alimentação saudável, atividade física e boa saúde mental formam o tripé necessário para uma vida em equilíbrio.

A atividade física libera serotonina, química natural que melhora nosso humor e aumenta nossa autoestima, alivia o estresse e combate transtornos psíquicos, como a ansiedade e a depressão.

Segundo a OMS, exercitar-se 150 minutos por semana traz benefícios para a saúde física, tais como, prevenção e tratamento de diversas doenças metabólicas, controle do colesterol, da pressão arterial e do peso, aumento da resistência física e o fortalecimento da musculatura.

Sozinho ou acompanhado, aproveite o tempo em casa para inserir a prática da atividade física em sua rotina: caminhadas, pular corda, dançar, alongar-se e, se ainda não viu, acesse os vídeos da educadora física Renata Calhau. Semanalmente ela dá demonstrações de que é possível inserir a atividade física em nossa vida!

Aprenda com a Renata: <https://bit.ly/3g6hVRL>



Busque ter  
uma vida  
equilibrada

**Serviço de  
Psicologia**

**HCFMRP-USP**

--

Você recebeu essa mensagem porque está inscrito no grupo "Todos A imprensa HCRP" dos Grupos do Google. Para cancelar inscrição nesse grupo e parar de receber e-mails dele, envie um e-mail para [todos-a-imprensa-hcrp+unsubscribe@hcrp.usp.br](mailto:todos-a-imprensa-hcrp+unsubscribe@hcrp.usp.br).

Para ver essa discussão na Web, acesse <https://groups.google.com/a/hcrp.usp.br/d/msgid/todos-a-imprensa-hcrp/51f61988-b634-46b4-9ab0-665c6d341bd8o%40hcrp.usp.br>.