WILMA E O AUTOCUIDADO

NA HORA QUE VOCÊ DECIDIR SE PRIORIZAR!

AUTOCUIDADO NADA MAIS É DO QUE INCORPORAR À NOSSA ROTINA AÇÕES...

...QUE CONTRIBUAM PARA A MELHORA DO NOSSO BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL.

POR EXEMPLO:

ESTAR SEMPRE EM MOVIMENTO E MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODEM TE AJUDAR A CRIAR MOMENTOS DE DESCONTRAÇÃO E DESCANSO...

...ASSIM COMO RIR COM A FAMÍLIA ASSISTINDO A UM FILME JUNTOS.

QUER DIZER É COISA ENTÃO DO DIA A DIA, NÉ?

SIM, WILMA, BASTA A GENTE COMEÇAR A ENXERGAR O QUE PRECISA MELHORAR E COMEÇAR

POR QUE VOCÊ NÃO COMEÇA PELO SEU LANCHE?

COMO ASSIM?

AO INVÉS DE BOLACHA DE PACOTE, COMA UMA FRUTA.

E NA HORA DA SAÍDA, VAMOS PEGAR O TREM NA OUTRA ESTAÇÃO AO INVÉS DESSA PRA CAMINHARMOS UM POUCO? TOPA?

VAMOS, ASSIM A GENTE CONVERSA MAIS SOBRE AUTOCUIDADO.