

# Dicas básicas para sentir-se melhor o dia todo



Para isso basta um pouquinho de atenção e disciplina. E, sim, um pouco mais de tempo para que você perceba as sensações.

Como o fato de que alongar as juntas e mobilizar articulações logo cedo vai deixá-la com uma disposição muito maior para enfrentar o dia.

**Ao acordar** – não pule da cama. Espreguice. Com calma. Pelo menos 5 minutos. Parece pouco – mas adianta de verdade! Só não vale menos que cinco, tá?

É fato: ao alongar, estamos propiciando um aumento na circulação da energia. Sinta como é diferente sair da cama bem disposta – e não se arrastando e segurando as costas ou a lombar com dores.

**Se você trabalha sentada** – levante-se a cada duas horas. Se for o caso, coloque um sinal para te avisar. Tire os olhos da tela do computador e vá dar uma volta. Aproveite para beber

água (o copo inteiro, ok?)

Se tiver vontade, tome um café e bata um papinho. Nada de levar celular para conferir coisas. Desconecte! 10 minutos de intervalo não vão matar ninguém – mas farão a maior diferença no seu dia a dia.

**Se você trabalha em pé** – é porque provavelmente trabalha com público e tem que estar arrumada e de salto. E assim, seu pé vai doer em algum momento. Pois antes disso, faça acontecer um intervalo. Tem que dar.

Vá até o banheiro, refresque-se, respire, faça tudo o que tiver que fazer e... volte a cabine. Feche a tampa do vaso, sente, respire, tire o sapato e faça uma auto massagem em seus pés sem pressa. E depois me conta se funcionou ou não.

Antes de sair da cabine, faça mais uma coisa pelo seu bem estar: ainda sem sapatos, pés virados para fora, abaixe na posição do caipira na roça.

Com os pés plantados no chão agache e sinta a virilha alongando assim como os tendões do calcanhar. Pense um pouco na vida, sinta a delícia da sensação e levante depois de, no mínimo 30 segundos!

Pronto! A operação toda, desde o início, não leva mais do que 7 minutos E nem mesmo o chefe mais desalmado vai reclamar por alguém entrar no banheiro por esse tempinho, concorda?

**Se você trabalha em Casa** – quem trabalha em casa costuma não parar um minuto, pois justamente por trabalhar em casa, acha que pode ir “tirando da frente “ as tarefas.

Sei porque faço isso e tenho que me disciplinar muito mais: tanto para começar a trabalhar quanto para parar por determinados períodos.

Mas acostume-se a ter um momento de recreio. E lembre que deve ser sempre quando você está começando a se cansar – certo?

Dependendo do que está fazendo, sente (ou levante) pare, tome uma água, faça um telefonema (sem ser de trabalho), mas se dê um intervalo. E sempre que fizer isso, dê uma espreguiçada, refresque-se e mobilize o corpo.

Enfim: faça o que ele te pedir, mas volte seu foco para ele – ou melhor, para a sensação de fazer parte desse corpo agora muuuuito mais confortável e, acredite, mais saudável também!

