

Let's Go! Small Steps Healthy Habits

LET'S GO!
SMALL STEPS

Estamos interessados na saúde e bem-estar de todos os nossos pacientes. Dedique algum tempo a responder a estas perguntas.

O seu nome: _____ Data de hoje: _____



1. Quantos dias por semana faz atividade física que faz o coração bater mais depressa? _____
2. Nesses dias, quantos minutos costuma estar ativo(a)? _____
3. Com que frequência come enquanto faz outras coisas?
(por exemplo, usar o telefone ou o computador, ver televisão, ler um livro, estar no carro)
 Nunca Algumas vezes A maior parte do tempo Sempre



4. Quantas doses de fruta e vegetais come por dia? _____
Uma dose = ½ chávena de fruta (do tamanho de uma chávena de fruta), uma peça de fruta do tamanho de uma bola de ténis ou 1 chávena de vegetais de folhas verdes (uma pequena salada).

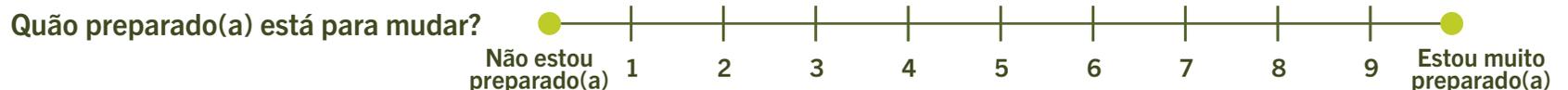


5. Quantos vezes por semana come comida preparada fora de casa ou comida rápida (fast food)? _____
6. Quantas destas bebidas costuma beber todos os dias?
_____ Água _____ Café _____ Refrigerantes _____ Bebidas desportivas
_____ Sumo _____ Bebidas energéticas _____ Bebidas alcoólicas _____ Outra(s)



7. Quantas horas dorme normalmente por noite? _____
8. Com que frequência se sente descansado(a) quando se levanta de manhã?
 Nunca Algumas vezes A maior parte do tempo Sempre
9. Com que frequência sente que gere o seu stress de forma saudável?
 Nunca Algumas vezes A maior parte do tempo Sempre

10. **Com base nas suas respostas, existe UMA coisa que queira melhorar?**
 Mexer-me mais Fazer mais exercício Comer mais frutas e vegetais Comer menos comida preparada fora de casa/fast food Praticar uma alimentação mais consciente (não fazer outras coisas enquanto come) Beber mais água Beber menos café, refrigerantes, bebidas desportivas, bebidas alcoólicas Descansar melhor (7-9 horas/noite) Trabalhar na redução saudável do stress Outra(s) _____



Quando se trata da sua saúde, com pequenos passos chega longe!



Mexa-se mais

É uma excelente forma de melhorar a sua saúde

Sente-se menos — por cada hora em que estiver sentado(a), mexa-se durante 3 minutos.

Mexa-se durante 30 minutos todos os dias. Não há problema em dividir esse tempo em pequenas partes — 10 minutos, 3 vezes por dia.

Conte os minutos — o objetivo deve ser pelo menos 150 minutos por semana.

Torne esta atividade divertida. Caminhe com um amigo, colega de trabalho ou com um cão.

Use as escadas. Pode usá-las em qualquer tipo de clima.



Alimente-se de forma saudável

Os alimentos provenientes da natureza dão-lhe energia

Escolha alimentos na sua forma natural. Coma menos alimentos embalados.

Verifique os rótulos dos ingredientes. Escolha alimentos que não contêm açúcar como um dos primeiros três ingredientes.

Adicione fibra. Encha metade do prato com vegetais e frutas em todas as refeições.

O objetivo deve ser 2½ chávenas de vegetais e 2 chávenas de fruta por dia.

Diminua as porções. Sirva os alimentos em pratos mais pequenos. Desfrute da sua comida. Coma devagar. Faça uma pausa antes de cada dentada.



Beba água

É a melhor opção

Mantenha a água à mão. Leve consigo uma garrafa reutilizável.

Beba um copo de água antes das refeições. Irá ajudá-lo(a) a comer menos.

Adicione sabor. Coloque uma fatia de fruta na água.

Facilite a memorização. Mantenha um jarro de água no frigorífico.

Limite o consumo de bebidas açucaradas. Em vez disso, beba água.



Descanse

Um bom sono restaura o corpo e a mente

Tente dormir 7 a 9 horas todas as noites.

Siga a mesma rotina todas as noites.

“Desligue-se”. Desligue a TV e os dispositivos móveis pelo menos uma hora antes de ir dormir.

Pratique a gratidão. Antes de se deitar, pense em três coisas pelas quais se sente grato(a) nesse dia.

Arranje tempo para descontraí-lo. Reserve 10 minutos por dia de silêncio para voltar a concentrar-se e a impulsionar a energia.