



12 dicas práticas para obter mais Qualidade de Vida

VIVER DE BLOG



INTRODUÇÃO

Vivemos em uma época onde a grande maioria das pessoas está tão envolvida em uma rotina corrida que sequer têm tempo para manter a própria **qualidade de vida**.

Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que **30%** dos trabalhadores do planeta apresentam transtornos de ansiedade, estresse ou depressão.

Além disso, os casos de câncer devem crescer cerca de **50%** até 2030.

Acredite: a **baixa qualidade de vida** certamente irá afetar sua **produtividade** e consequentemente seu negócio ou emprego.

Foi pensando nisso que resolvi montar esse pequeno guia com **“12 dicas práticas para você obter mais Qualidade de Vida.”**

Pronto para começar a experimentar uma qualidade de vida memorável?

Cuidados com a saúde



1

Não fique sentado por muito tempo. Além dos já conhecidos malefícios como dores nas costas, e redução de queima calórica favorece também o aumento no risco de desenvolver câncer. “Sentar é o novo fumar.”

2

Pratique pelo menos 30 minutos de alguma atividade física, todos os dias. A prática de atividade física aumenta a produção de diversos hormônios (serotonina, endorfina) ligados ao prazer e bem-estar, diminuindo a ansiedade e favorecendo a capacidade cognitiva.

3

Beba mais água. Consumir pouca água durante o dia pode provocar cansaço e sonolência, dor de cabeça, fome e até mesmo confusão mental. Quando existe uma queda de 5% no volume de água no corpo, seu cérebro perde em torno de 30% de seu desempenho.

Preste atenção no seu corpo



4

Diminua ou elimine os alimentos industrializados de sua rotina alimentar. Evite excesso de glúten e açúcar: Produtos do tipo light, diet, zero e fit não são realmente saudáveis como se vendem. Um Toddy, por exemplo, tem em sua composição 90% de açúcar.

5

Cuide de sua energia: Afaste-se de pessoas negativas: Não existe algo mais contagioso do que energia, para o bem ou para o mal. Lembre-se: Você é a média das 5 pessoas com quem mais se relaciona: se deseja ser uma pessoa melhor, relacione-se com pessoas melhores.

6

Respiração: em geral, respiramos superficialmente através da respiração torácica. Ao contrair os músculos abdominais na respiração você fortalece seu diafragma, obtendo mais oxigênio a cada inspiração.

Faça o que quase ninguém faz



7



Meditação e autoconhecimento: indivíduo está ligado a individualidade. Portanto, se conhecer melhor aliado a práticas de meditação ajudam você a entender o que funciona e o que não funciona para otimizar sua qualidade de vida.

8



Pratique a gratidão: a habilidade de sentir e expressar a gratidão são aspectos vitais para a saúde emocional, além de melhorar os relacionamentos.

9



Pegue sol: a vitamina D é fabricada a partir da penetração dos raios ultravioleta B do sol. A carência desta vitamina está associada a fraqueza muscular, depressão e até mesmo a 17 tipos de câncer.

De olho na Performance



10



Crie um ritual matinal. Ter um horário para acordar, para dormir, para se exercitar e para trabalhar ou ter momentos de lazer contribui para o melhor gerenciamento do tempo. Além disso é o horário onde temos nosso maior pico de energia e o que fazemos nessa hora pode definir nosso desempenho ao longo do dia.

11



Planejamento para execução: Quando você não monta sua agenda, fica a mercê da agenda alheia. E quando você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve. Torne-se responsável pelo rumo da sua vida.

12



Desista da ideia de ser multi-tarefa: Um artigo publicado pelo Harvard Business Review afirmou que ser multitarefa resulta em 40% de queda na produtividade bem como aumento de 10% no nível de estresse.

Bônus: 3 Ferramentas para ajudar na busca pela Qualidade de vida



13



Headspace- aplicativo para meditação guiada. Uso grátis por 10 dias. Disponível para IOS e Android.

14



MyFitnessPal- você pode cadastrar os alimentos e bebidas que consumiu ao longo do dia e se fez v atividade física ou não. Escolha qual seu objetivo (emagrecer, por exemplo) e app faz as contas para você. Disponível para IOS e Android.

15



Fooducate: esse app te ajuda na hora das compras. A câmera do seu celular capta pelo código de barras do produto as informações nutricionais e te ajuda na hora da escolha do que comprar. Disponível para IOS e Android

O Henrique é minha referência absoluta no que se diz respeito a criação de audiências e receita através de um blog”. - **Érico Rocha**

Viver de Blog é um dos 1.000 sites mais influentes do Brasil segunda ranking **Alexa**.

Livro negócios digitais atingiu a quarta posição entre os mais vendidos no ranking da **Veja**.

Eleito um dos melhores blogs de marketing digital do Brasil pela **Hubspot**.



A man with dark hair and glasses, wearing a plaid shirt, is shown in a thoughtful pose with his hand on his chin. In the background, a purple typewriter sits on a wooden desk with a blank sheet of paper. The overall scene is set against a plain, light-colored wall.

APRENDA COMO PRODUZIR
CONTEÚDOS MEMORÁVEIS:

CLIQUE AQUI →



HENRIQUE CARVALHO

Vive exclusivamente de blog desde seus 23 anos e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a realizar o sonho de Viver de Blog também.

Link para Redes Sociais

Dicas rápidas
e práticas de
Marketing Digital

Fique de olho nas
atualizações de conteúdo
memorável do Viver de Blog



Palestras, entrevistas e
conteúdos em vídeo sobre
Marketing Digital

@viverdeblog
Acompanhe o meu dia
a dia na rede social do
momento



Publicações relevantes e
atualizadas do mercado de
Marketing Digital

Espírito Viver de
Blog traduzido
em imagens
inspiradoras

VIVER DE BLOG

Mais que um blog, um estilo de vida.