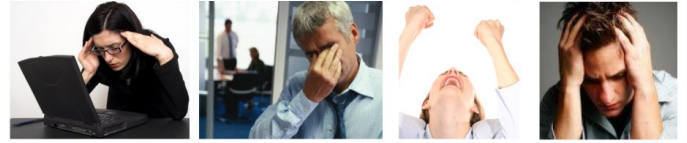


# “STRESS”

Dores musculares, dificuldade para respirar, coração acelerado, dores de cabeça, formigamento, falta de sono ou de apetite. Se você tem mais de um desses sintomas, você pode estar com “stress”. O “stress” é um conjunto de reações a agressões físicas ou psíquicas capazes de perturbar o equilíbrio do ser humano. Na verdade, é um mecanismo de sobrevivência do organismo.

## STRESS: O inimigo íntimo



## 13 maneiras de combater o stress

- 1 - Pare de ingerir cafeína (presente no café, chá preto, refrigerantes tipo cola e chocolates).
- 2 - Elimine os açúcares da sua alimentação.
- 3 - Corte também as gorduras saturadas (manteiga, leite integral, queijos gordurosos, carnes gordas, frios, miúdos e frituras)
- 4 - Faça sua dieta com muitos legumes, frutas e fibras. Entre as gorduras, use apenas azeite de oliva, margarina e óleo de girassol.
- 5 - Procure uma atividade física de acordo com o seu estado de saúde.
- 6 - Controle o consumo de álcool e fumo.
- 7 - Evite o excesso de perfeccionismo.
- 8 - Organize seu tempo. Torne seu trabalho mais produtivo e reserve espaço para o lazer.
- 9 - Pratique exercícios aeróbicos (caminhadas, bicicleta ou natação) pelo menos uma hora por dia.
- 10 - Cuide de suas relações afetivas.
- 11 - Seja generoso. A generosidade aumenta a auto-estima e contribui para diminuir o "stress".
- 12 - Relaxe. Eis algumas dicas: faça pequenas pausas durante o horário de trabalho; controle suas despesas; cultive imagens positivas dentro de você; estimule sua criatividade praticando seus hobbies preferidos; e selecione suas leituras e informações.
- 13 - Administre seu tempo de forma racional.