

Mês da Mulher
Unimed-BH

Quando **VOCÊ**
se escolhe, tudo se
TRANSFORMA

Cuidar da **saúde física** é essencial para **cultivarmos nossa energia, bem-estar e qualidade de vida**, mantendo o corpo saudável não só este mês, mas o ano todo.

CONFIRA ALGUMAS DICAS SOBRE A SAÚDE FÍSICA:



Estabeleça uma rotina diária

Planeje atividades que contribuam para sua saúde física, mental e emocional, incluindo tempo para **descanso, alimentação saudável, exercícios físicos e momentos de lazer**.



Faça a higiene do sono

Evite usar dispositivos eletrônicos antes de dormir ou **consumir alimentos e bebidas estimulantes** durante a noite. Programe-se para ter uma **rotina com horários regulares para dormir e acordar**.



Hidrate-se

Beber água na quantidade adequada traz inúmeros benefícios para a sua saúde. A hidratação ajuda a **regular a temperatura corporal**, favorece o **bom funcionamento dos rins** e contribui para o **bem-estar do organismo** como um todo.

Curtiu? Então envie para uma mulher que você admira e compartilhe esse conhecimento.

*Confira essas dicas e muitas outras
acessando o Viver Bem*

**a vida
nos une**

Unimed
Belo Horizonte