



Checklist

Hábitos de Inverno



Beber ao menos 2L de água por dia, mesmo sem sede.



Incluir alimentos termogênicos nas refeições (gengibre, canela, pimenta).



Fazer caminhadas ou exercícios de resistência ao menos 3x por semana.



Evitar carboidratos refinados; optar por versões integrais.



Consumir chás quentes naturais (hibisco, camomila, chá verde).



Dormir pelo menos 7h por noite.



Evitar excessos de doces e bebidas alcoólicas.



Usar roupas que permitam movimentar-se mesmo no frio.



Praticar técnicas de relaxamento antes de dormir.



Manter uma rotina regular de refeições (sem beliscar toda hora).

