

1. Reduza o perímetro abdominal e aumente a massa muscular

- Reduza a cintura com exercício aeróbico regular e com restrição moderada de calorias;
- Aumente ou mantenha a massa muscular com exercícios de resistência.



3. Jejum Intermitente e horário de alimentação restrito

- Se estiver acima do peso, pare de comer quando atingir 80% da saciedade;
- Tente comer todos os alimentos dentro de uma janela de 8 a 10 horas, evitando lanches entre as refeições;
- Faça refeições em atenção plena (*mindfulness*), de preferência em companhia de outros.

4. Seja fisicamente ativo, todos os dias

- Comprometa-se com pelo menos 30 a 60 minutos de exercício físico diário, alternando entre exercícios aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio;
- Minimize o tempo sentado e mexa-se o mais possível; integre atividades prazenteiras e com amigos na sua rotina diária.



2. Adote uma Dieta Mediterrânea e minimamente processada

- Ingira uma ampla variedade de vegetais, grãos integrais, leguminosas, nozes e frutas. Evite hidratos de carbono e açúcares refinados;
- Reforce o consumo de proteínas vegetais (leguminosas, nozes e grãos integrais), juntamente com peixe e marisco; se optar por carne e aves, escolha peças magras e evite carnes processadas;
- Evite alimentos e bebidas ultraprocessadas, ricos em calorias sem valor nutricional, açúcar e gorduras pouco saudáveis;
- Prefira laticínios com baixo teor de gordura;
- Escolha e prepare alimentos com pouco sal; prefira sal iodado;
- Use azeite virgem extra com moderação, enquanto se abstém de gorduras animais (manteiga), óleos tropicais (coco, palma) e gorduras parcialmente hidrogenadas (margarinas)



5. Evite ou limite o consumo de álcool

- Se não consome bebidas alcoólicas, não comece a consumir regularmente;
- Se opta por consumir álcool, minimize a sua frequência e quantidade.



6. Não Fume

- Não use qualquer forma de tabaco, incluindo cigarros eletrônicos e de vaporização



8. Cuide da sua mente

- Pratique estratégias de controle e redução do stress, como por exemplo a meditação e a respiração profunda;
- Estimule diariamente a sua mente para melhorar a função cognitiva e a saúde do cérebro; aprenda novas competências; realize atividades artísticas;
- Adote uma mentalidade de autoconsciência e de crescimento pessoal ao longo de toda a vida; procure novos conhecimentos, experiências e perspetivas para manter a vitalidade intelectual e espiritual.



9. Cultive amizade, altruísmo e compaixão

- Cultive relações profundas com familiares e amigos através da comunicação empática e do perdão;
- Pratique altruísmo e compaixão diariamente para reforçar as redes sinápticas de paz e felicidade.



7. Priorize o sono de qualidade

- Assegure-se que tem uma duração de sono entre 7 e 9 horas;
- Seja consistente e regular no horário de ir para a cama, certifique-se que tem um ambiente propício ao sono e desligue os dispositivos eletrônicos pelo menos 30 minutos antes de dormir.



10. Minimizar a exposição à poluição e conectar-se com a natureza

- Reduza a exposição à poluição, incluindo ar, água e ruído;
- Procure estar na natureza sempre que possível; faça exercício físico em parques e áreas arborizadas.

