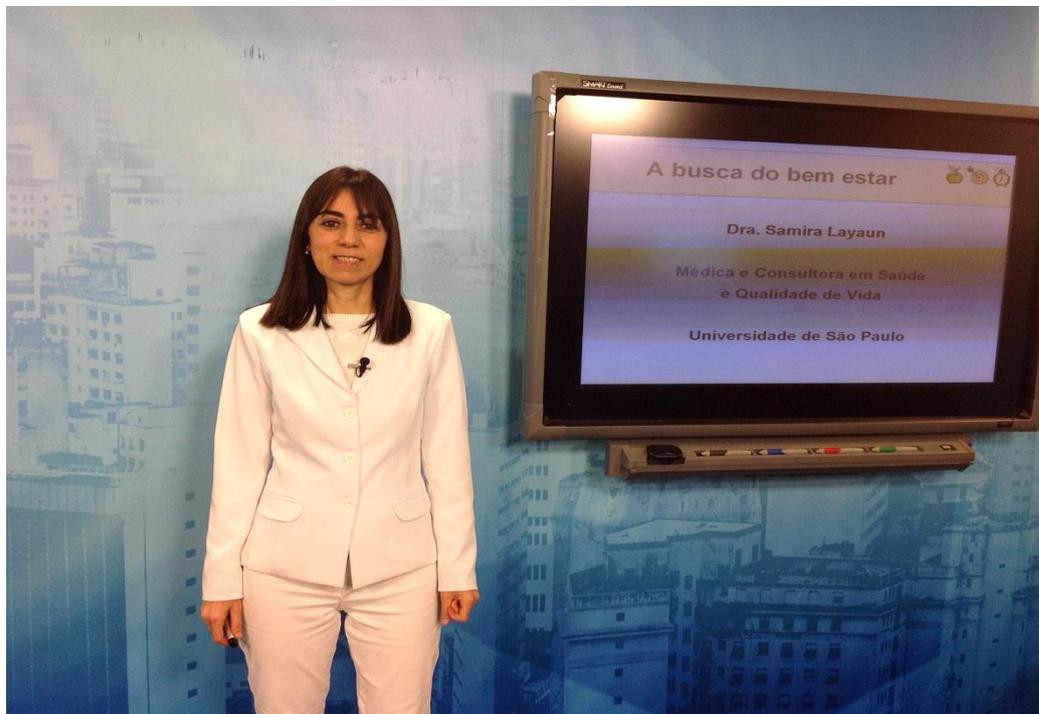


## Em busca do bem-estar

*Alimentação saudável, descanso correto e exercícios diários contribuem para o bem estar*

*Colaborador: Elias Ressude 19.07.13*



O Programa Você em Foco do dia 19 de julho de 2013, contou com a participação da médica e consultora em saúde e qualidade de vida, Samira Layaun, para falar sobre a busca do bem estar.

Samira começa dizendo que sua apresentação estará baseada em seu livro Comer, Treinar, Dormir. Ela nos ensina quais são os seis melhores doutores naturais: sol, água, descanso, ar puro, exercícios e dieta saudável. Mas existem outros fatores para o bem estar que são: lazer, emoções, controle do stress, padrão mental e padrão comportamental.

Ela nos explica, também, como sair do sedentarismo dando diversas dicas como: fazer caminhada diariamente de pelo menos 30 minutos, deixar os elevadores e subir pelas escadas e ter uma refeição mais saudável. Para ter uma alimentação saudável é preciso evitar o açúcar, sal, farinha branca, gordura saturadas, gordura trans, café e álcool, todos em excesso.

“Outro aspecto importante para a saúde é o sono. É estimulado para 90% da população mundial ter no mínimo 8 horas de sono por dia. As possíveis consequências da privação crônica do sono são o envelhecimento precoce, obesidade DM e HA, depressão, ansiedade, prejuízo da memória, síndrome do pânico, queda de RI e Acidentes”, destaca Samira.

Para o aprofundamento no tema, Samira indica o livro Comer, Treinar, Dormir, de sua própria autoria, da editora Prumo.