

# Escolhas saudáveis podem

# mudar a sua Vida!

1

## Segredos de Bem-estar

A vida é feita de **escolhas**, algumas das quais com consequências duradouras. Escolher comprar um carro azul ou cinzento não irá mudar a sua vida.

Mas o que escolhe ter no seu **frigorífico**, fazer no seu **tempo livre** ou **pensar** dos seus vizinhos pode fazer uma diferença tremenda na sua **saúde** e **felicidade**. A nossa **constituição genética** só é responsável por uma **pequena** parte das nossas **doenças**. Logo, uma **vida saudável** e **feliz** relaciona-se muito com escolhas de **estilo de vida diárias**. Invista no **desenvolvimento** da sua saúde

**física, mental, social e espiritual** e irá deleitar-se com os **resultados**. Pode ser tão simples como **caminhar** regularmente, ser **grato**, **dormir** o suficiente ou **beber** mais água. Escolha **impulsionar** a sua **saúde** 🍷

## Pode começar hoje!

