

Dia Mundial da Saúde Mental

10 outubro de 2024

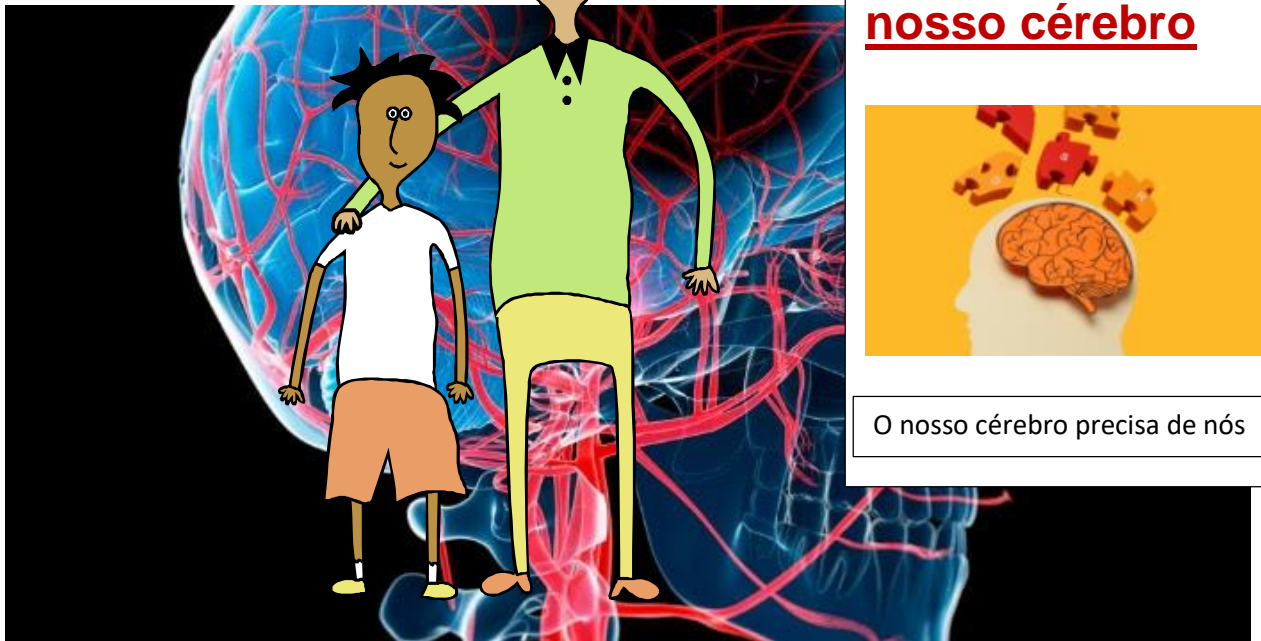


Atenção e carinho + Alimentação cuidada + Atividade Física + Sono reparador = alicerces para a felicidade e longevidade com qualidade

A nossa saúde é a saúde do nosso cérebro



O nosso cérebro precisa de nós



Pais obrigado por estarem presentes!

Nas crianças até aos 2 anos dá-se um grande desenvolvimento cerebral, que pode condicionar o futuro, daí ser importante a estimulação intelectual, motivando a aprender coisas novas, terem um sono de qualidade e exercício físico, que para além de ser divertido também desenvolve competências e aptidões e não esquecer o cuidado de manter uma alimentação adequada.

Acontece hoje em dia que não temos tempo para dormir. Temos que ter a preocupação de os nossos filhos dormirem bem...

PARE UM INSTANTE, POIS UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PRODUZ ALTERAÇÕES GENÉTICAS QUE PERMITEM PREVENIR DOENÇAS E AUMENTAR A LONGEVIDADE... (Fonte: Michael Roizen- novembro de 2022)

