



SAÚDE FINANCEIRA | saudefinanceira@gazetanews.com
POR CLAUDIA FEHRIBACH

Resoluções de Ano Novo

Carioca, formada em Artes pela Universidade do Rio de Janeiro. Conselheira financeira especialista em orçamento, aconselhamento de crédito pessoal e hipotecas reversas. Atualmente é National Vice President da Five Rings Financial. Envie sua dúvida por email para claudia@fiveringsfinancial.com ou ligue (561) 472-8013.

Agora que passamos pelo Natal, começam a pipocar as ideias do que mudar no ano que se inicia. O grande problema é que a maioria destas resoluções não passa de Fevereiro...

Como mudar isso?

E se a gente fizer uma lista de resoluções mais acessível?

Este ano, preencha sua lista de resoluções com objetivos fáceis e adequados para você. Experimente um desses ajustes simples no estilo de vida, todos os dias, e você não apenas impulsionará um corpo e uma mente mais saudável como também se sentirá fantástico e empolgado para fazer de 2020 o seu melhor ano de todos os tempos. Você vai encontrar maneiras fáceis de colocar um pouco mais de condicionamento físico em seus dias de folga e estratégias para manter a sua organização. Faz sentido? Pequenos passos que vão fazer a grande diferença.

Coma vegetais regularmente...

Seja para emagrecer ou ape-



Divulgação

Contar aos outros seu objetivo faz com que você sinta que já o alcançou.

nas para se manter saudável, os legumes são nossos melhores amigos. Esta é uma resolução simples e fácil de se seguir. Nem que seja com um pedacinho extra de brócolis no seu prato.

Marque todas as visitas do seu médico para o ano.

Abra seu aplicativo de calendário e marque uma consulta para fazer todos os seus check-ups.

Comece com o seu médico de família e pergunte para ele quais exames (por exemplo, mamografia, colonoscopia) você deve fazer este ano. Encaixe-os,

depois vá para o consultório de dentista, etc.

Ou seja faça de você uma prioridade no início deste ano.

Compartilhe suas resoluções com um amigo.

Algumas pesquisas mostram que contar aos outros seu objetivo faz com que você sinta que já o alcançou, e outros estudos indicam que compartilhar o progresso pode ajudá-lo a continuar a crescer.

Escolha as escadas.

Reserve 10 minutos para subir as escadas em seu escritório ou em sua casa. Um estudo da

revista Physiology & Behavior descobriu que mulheres cansadas que subiam escadas por 10 minutos obtinham um aumento de energia maior do que aquelas que tinham o equivalente à cafeína de uma lata de refrigerante ou meia xícara de café (e queimavam calorias também!). Gente bom demais!!!!

Planeje férias.

As pessoas que tem férias pelo menos duas vezes por ano têm um risco de ataque cardíaco menor do que as pessoas que raramente tiram uma folguinha. E os pesquisadores descobriram que mesmo pensar em uma próxima viagem pode aumentar a felicidade por semanas.

Voluntariado...

O Dia de Martin Luther King Jr. também é o Dia Nacional de Serviço, por isso é um ótimo momento para se voluntariar para limpar um parque ou ajudar em um abrigo de animais. E pesquisas mostram que voluntariar regularmente pode levar a menos estresse e menor pressão arterial. Portanto, use esse dia para fazer o bem ao outro e a vo-

cê também.

Ouçã música alegre ...

Tocar qualquer música alegre pode fazer maravilhas ao corpo e mente, incluindo a redução da dor durante o exercício, a elevação do humor e a diminuição do estresse, segundo pesquisas. Portanto, faça uma "playlist"- o seu humor e bem-estar em geral agradecem.

Meditate todos os dias.

Os benefícios são infinitos (pense em dormir melhor, menos estresse e mais foco), mas pode ser difícil desligar sua mente primeiro. Acesse dispositivos e aplicativos para obter um impulso inicial. Nos testes do Wellness Lab, os consumidores disseram que o Muse - a faixa para detecção do cérebro (Tem no Amazon por US \$ 119)- ajudou a diminuir os níveis de estresse. Você usa a faixa na cabeça e ela o orienta nas sessões, com feedback instantâneo.

Vocês devem estar pensando nas resoluções financeiras, não é? Acompanhe a coluna que semana que vem falamos sobre isso... Feliz Ano Novo!

As informações fornecidas neste artigo são apenas para fins informativos. Não devem ser consideradas aconselhamento jurídico ou financeiro. Você deve consultar um profissional para determinar o que pode ser melhor para suas necessidades individuais.

OPTICAL VOGUE

A ÓTICA BRASILEIRA PREOCUPADA COM SUA VISÃO

Aqui tem o seu estilo!

- ✓ Exames de Vista
- ✓ Óculos de Sol e Óculos de Grau
- ✓ Lentes de Contato

AS MELHORES MARCAS COM OS MELHORES PREÇOS VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI! VENHA CONFERIR!

PERGUNTE-NOS SOBRE NOSSO PLANO DE FINANCIAMENTO

ESPECIAL + Exame de Vista **\$55***

(*Preço do exame é promocional)

LIGUE E MARQUE UMA CONSULTA COM NOSSOS ESPECIALISTAS!

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
De Segunda à Sexta das 9am às 6pm
Sábados das 9am às 5pm

954-784.2100

567 E. Sample Road | Pompano Beach-FL | 33064

INTERACT MOVING

*** HÁ 25 ANOS NO MERCADO! ***

ENVIO DE CAIXAS A PARTIR DE \$250,00

- CONTAINERS PORTA A PORTA
- PORTO A PORTO
- MUDANÇA CONSOLIDADA
- MINI-MUDANÇAS
- MUDANÇAS LOCAIS E INTERESTADUAIS
- MUDANÇAS INTERNACIONAIS
- ESPECIALIZADOS EM CONSOLIDAÇÃO DE CONTAINERS
- PREÇOS ALTAMENTE COMPETITIVOS

LIGUE AGORA: 954-946-8282 · 954-320-9929

LIGUE AGORA E PEÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!!!

Matriz: 1822 NW 19th St – Ft Lauderdale – FL 33311 - www.interactmoving.com
Também em New Jersey: 459 McCarter, Newark, NJ 07114. Telefone: (201) 989-6352