

SAÚDE EM DOSE DUPLA

SAÚDE EM DOSE DUPLA

O Guia definitivo para mudar o seu estilo de vida

por Jackson Dias

EDITORA MEDLIFE

Dias, Jackson

Saúde em dose dupla: O guia definitivo para mudar o seu estilo de vida / Jackson Dias. 1 ed. – Sinop: MedLife, 2020.

265 p.; 14 x 21 cm.

ISBN 978-65-00-11373-0

1. Saúde. 2. Estilo de vida. 3. Naturopatia. 4. Trofoterapia. II. Título.

CDU: 612.3

[2020]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORAMEDLIFE

Título: Saúde em dose dupla: O guia definitivo para mudar o seu estilo de vida.

Primeira edição

© 2020, Jackson Dias

© 2020, Editora MedLife

Av dos Tarumãs, 1443 B, Jd. Botânico. 78556-062 - Sinop – MT.

www.medlife7.com.br

Printed in Brazil – Impresso no Brasil

ISBN 978-65-00-11373-0

Copyright © Jackson Dias

Os direitos de todos os textos contidos neste livro são reservados a seu autor e a editora Medlife, e estão registrados e protegidos pelas leis do direito autoral. Nenhuma parte deste livro pode ser copiada, reproduzida, ou armazenada em qualquer meio, ou utilizada para qualquer fim sem prévia autorização dos editores e do autor.

Dedico este livro, primeiramente a Deus que me concedeu
sabedoria e inspiração.

E a todos aqueles, que sem medo acreditam no poder
restaurador dos alimentos naturais.

-O melhor de todos os medicamentos é descansar e
jejuar. Benjamin Franklin.

Sumário

Nota ao Leitor	- 9 -
Prefácio	- 10 -
Prólogo	- 13 -
Recomendações para iniciar com sucesso o programa deste livro-	18 -
Os 10 mandamentos do estilo de vida saudável.....	- 20 -
Desafio transforme sua saúde em uma hora.....	- 22 -
Desintoxicando o seu corpo.....	- 26 -
Nível – 01	- 31 -
Nível – 02	- 33 -
Nível – 03	- 34 -
Chás recomendados	- 35 -
Receitas Nível 01	- 37 -
Receitas Nível 02	- 47 -
Receitas Nível 03	- 54 -
E agora o que fazer?	- 62 -
Planejando Suas Refeições.....	- 63 -
Hacks para tua saúde.....	- 68 -
✓Ômega 3 (óleo de linhaça).....	- 70 -
•Vitamina D3	- 70 -
Desintoxicação do Fígado	- 71 -
Protocolos para diminuir gordura corporal.....	- 72 -
Coquetel controlando o colesterol em 15 dias (opção 01):	- 72 -
Coquetel para quebrar gorduras (opção 02):.....	- 72 -
Coquetel Anticoagulante (opção 03):.....	- 72 -
Outras Dicas.....	- 73 -
Plano Alimentar Restaurador Para 3 Meses	- 74 -
Notas Importantes	- 75 -
Acabe com a ansiedade e o estresse comendo	- 77 -
Mude seus Hábitos.....	- 80 -
Principais hábitos que causam fermentação estomacal:	- 81 -
27 hábitos possíveis de mudar:	- 81 -
Morning Glory	- 83 -
Lista Fitness de Supermercado.....	- 84 -

O Café nosso de cada dia - 89 -

O café na mira da ciência	- 91 -
Cafeína e estudantes	- 93 -
Cafeol: Uma antiga polêmica	- 95 -
Gastrite e Cafeol: Uma antiga história	- 98 -
Mais Cafeína	- 99 -
 Mas afinal onde têm cafeína? 	- 104 -
Dicas práticas para eliminar a cafeína de sua vida! 	- 105 -
Consumo de cafeína e vitaminas B12 e D	- 107 -
Cafeína, metabolismo e sistema nervoso	- 107 -
Cafeína versus Alcalinidade	- 108 -
Café e diabetes	- 111 -
Cafeína e lobo frontal	- 112 -
Cafeína e aranhas	- 112 -
Café para estressados	- 113 -
Café e homocisteína	- 113 -
O Desejo da Morte	- 113 -

B12 – A Epidemia Silenciosa..... - 115 -

Principais sintomas causados pela deficiência de Vitamina B ₁₂	- 119 -
Consequências causadas pela deficiência de Vitamina B ₁₂	- 126 -
Análogos da Vitamina B12	- 126 -
Situações que exigem uma maior RDA de B12	- 127 -
Ingestões Dietéticas de Referência para vitamina B ₁₂	- 129 -
Considerações importantes e grupos especiais	- 129 -
Protocolo de Suplementação de B12	- 130 -

O Mito dos Probióticos - 132 -

Principais benefícios dos Probióticos:.....	- 132 -
 O que são Probióticos afinal?	- 132 -
 Afinal probióticos fazem bem ou não para a saúde?.....	- 136 -
 Quais são as precauções?	- 137 -
 Qual tipo de probióticos devemos usar então (ou qual é mais seguro)?	- 137 -
Mas o que é o exame do microbioma?	- 138 -
 Finalizando:	- 141 -

Definição Muscular, é possível?..... - 143 -

Dicas práticas para ganho de massa muscular de forma saudável-	- 148 -
Programa para ganho de massa magra.....	- 155 -
Lista de Compras	- 155 -
Alimentos Calóricos Para Ganho de Peso de Forma Saudável.....	- 160 -

Como economizar e comer bem	- 165 -
10 dicas para economizar e comer mais saudável:	- 167 -
Comer de 3 em 3 horas realmente funciona?	- 169 -
Perdendo peso.	- 169 -
Efeitos fisiológicos	- 169 -
Outro fator importante, o tempo de digestão	- 171 -
O tempo de digestão dos alimentos	- 171 -
O processo digestivo	- 171 -
Comer de 3 em 3 horas, a melhor opção?.....	- 172 -
O que é fermentação estomacal?	- 172 -
Alimento em decomposição	- 172 -
Um mercado multimilionário	- 173 -
Mas de onde será que surgiu esta história de dieta de 3 em 3 horas?	- 173 -
Tem porco no seu prato	- 175 -
Êxodo Urbano	- 187 -
Quem é o Autor?	- 192 -
Ferramentas adicionais e contatos	- 193 -
Referências	- 194 -

Nota ao Leitor

As informações fornecidas por este livro têm propósitos meramente educativos e de modo nenhum podem substituir as funções de um profissional de saúde. Os conselhos e tratamentos indicados são genéricos e, portanto, não podem ter em conta as circunstâncias específicas de cada indivíduo. É necessário que todo e qualquer diagnóstico de doença sejam feitos por profissionais qualificados. O autor desta obra não se considera responsável pelos efeitos adversos ou pelas consequências resultantes da aplicação individual, por parte dos leitores, dos tratamentos e conselhos aqui apresentados. Antes de iniciar qualquer modificação ou implementação de mudanças de estilo de vida, alimentação ou outro, o Leitor se responsabiliza em primeiramente consultar os seus médicos e profissionais de saúde licenciados e qualificados para aprovação e acompanhamento. O Leitor sob uso de medicação ou que tiver qualquer sintoma que exija diagnóstico ou cuidados médicos deve procurar especialistas de sua confiança. Por causa do progresso científico e tecnológico, das novas experiências e das mudanças nos produtos disponíveis no mercado e melhores práticas, alguns dos dados aqui contidos podem se tornar desatualizados com o tempo e é responsabilidade do leitor buscar informações mais atualizadas com seus profissionais de confiança.

Se os seres humanos entenderem a importância dos alimentos naturais, será o começo de uma nova era na história da vida humana, será simplesmente o paraíso.

-Arshavir Ter Hovannessian.

E-mail: jacksonbiomedico@gmail.com

Celular: (66) 98428-3066

www.medlife7.com.br

Prefácio

Lembro-me como se fosse ontem. Até a minha adolescência, sofri muito com sinusite, rinite e garganta inflamada. Tinha dor de cabeça, coriza frequente, quiçá diariamente, ainda mais morando em São Paulo, antigamente conhecida como “terra da garoa”, mas hoje podemos dizer “terra da chuva ácida”. Eu tomava benzetacil com certa frequência, e tinha uma tosse alérgica que me tomava noites de sono. Certa vez, vi passando na televisão algo falando sobre como nunca mais sentir dor, e isso me chamou muito a atenção, eu acreditava que algo poderia ser feito para resolver a maioria dos problemas de saúde.

Por volta dos meus dez anos, minha mãe adquiriu um livro de receitas naturais e encontrou um excelente remédio para a minha tosse alérgica, era incrível, eu tomava duas colheres e conseguia dormir à noite toda, sendo que geralmente ficava tomando xarope e antibiótico durante três a quatro dias para começar a sentir algum efeito. O remédio natural consistia em pegar o coração da bananeira, também conhecido como umbigo ou flor da bananeira (aquela parte de onde se desenvolve as bananas), e cortar em rodela, colocar num vasilhame de vidro, acrescentar água morna e açúcar mascavo ou melado de cana, e deixar curtir por no mínimo duas horas, depois tomar duas colheres do caldinho de três a quatro vezes ao dia.

Foi algo que alegrou a toda minha família. Minha garganta inflamava e eu tossia muito, e a solução sempre era ir ao hospital tomar drogas medicamentosas. Mesmo fazendo uso dessa maravilhosa receita, a alergia ainda voltava, e foi aí que começamos a busca em encontrar a causa. Depois de algumas semanas e testes, descobrimos que eram os corantes artificiais que me faziam tanto mal. Percebi que as vezes poderia até chupar uma bala ou comer uma bolacha recheada, mas se chupasse três balas num único dia, a garganta já começava a doer, se fosse num aniversário então, os sintomas tomavam conta de mim. Eu fiquei com muita raiva ao entender tudo isso, porque eu nunca fui uma criança de comer

doces, nunca gostei de gastar dinheiro com isso, eu preferia guardar no cofrinho! Mas quando comia, o problema se instalava! Foi então que decidi nunca mais consumir: bala, chiclete, pirulito, salgadinho, bolacha recheada, achocolatado, salsicha, refrigerante e todos os alimentos que não deveriam ser chamados de alimentos; industrializados, cheios de conservantes e corantes. Depois dessa atitude, não tive mais problemas com a tosse. Todavia, ainda existia a sinusite e a rinite para serem tratadas.

Aos treze anos, após assistir o documentário “A carne é Fraca”, tomei a decisão de não comer mais carne. Eu era a única que não comia em casa. Houve alguns momentos que comi carne branca para acalmar a consciência da minha mãe e também para ir me adaptando a dieta vegetariana, mas consegui. Com o tempo abandonei o leite e o queijo, mas outras vezes ainda sofria com a rinite e sinusite. Quando me mudei de São Paulo, obtive uma grande melhora, e quando passei a suplementar a vitamina D, pude esquecer-me de todas as doenças do meu passado.

Cresci e sempre tive em mente que na minha casa teriam apenas alimentos saudáveis. Interessante que esse conceito foi sendo aprimorado, pois fui colhendo informações e entendendo o que realmente é saudável. Um livro chave para isso foi, “Conselhos Sobre Regime Alimentar” da escritora americana, Ellen White.

Quando terminei o ensino médio, fiz um curso de Naturopatia (Terapias Naturais), que me encantou e me ajudou a entender qual é a grande missão da minha vida. Desde então, trabalho para levar saúde e autoestima às pessoas.

As gerações que cresceram comendo alimentos que não são alimentos, aqueles citados anteriormente, não possuem um bom aporte nutricional, o que resulta em muito mais doenças e alergias do que seus pais e avós. E vivemos numa era de coisas instantâneas, carnes cheias de antibióticos, verduras cheias de agrotóxicos, ar poluído, água ruim. Todos são bombardeados, a nossa saúde minguando, e o indivíduo aceita sua condição de viver tomando drogas farmacêuticas.

Por vezes me pergunto como alcançar o coração de mais pessoas, a fim de que elas também possam usufruir de uma saúde

que se quer sabiam que podiam ter. Não fomos ensinados nas escolas a pensarmos por nós mesmos, fomos educados para repetir informações, o que dificulta ainda mais uma pessoa aceitar algo diferente de um costume de uma vida. Felizmente, o movimento fitness e vegano tem crescido, influenciando pessoas que influenciarão pessoas.

São cerca de trinta milhões de vegetarianos/veganos no Brasil, e mais milhares adeptos a vida fitness, dessa forma, amenizamos o impacto de indivíduos doentes no país.

Quando o Dr. Jackson Dias me fez o convite de escrever o prefácio desse livro, aceitei com muita alegria no coração, pela amizade, e por poder contribuir num trabalho com o intuito de apresentar o que é saúde, como obtê-la e como conserva-la.

Meu apelo a você é que não se contente com qualquer informação, busque mais, busque por você, por quem você ama, pela sua família. Abra a sua mente e pense criticamente no que é bom e no que é mal para você. Nossa passagem nessa terra é por pouco tempo e não vale a pena desperdiçar nem mais cinco minutos.

Tenha uma ótima leitura!

Mayara dos Santos Gomes
Co-founder de Natuphisio

Prólogo

Se alguém me perguntasse quando minha paixão pela saúde nasceu, eu responderia sem titubear que foi em 2007. Ainda que naquele ano eu não soubesse exatamente disso. Assim como um bebê recém-nascido que pouca noção tem sobre a vida ou quase qualquer outra coisa, naquele ano de fato eu aprendi a dar os meus primeiros passos rumo a todo o conhecimento que tenho hoje. Conhecimento ainda pequeno em vista do que ainda poderei aprender nos anos que se seguirão.

Era o ano de 2006, eu tinha 15 anos e levava uma vida simples na zona rural de uma cidade chamada Sinop, a qual eu ainda vivo. Eu estava no primeiro ano do ensino médio e enfrentava uma depressão insuportável assim como muitos adolescentes da minha idade enfrentavam. Eu estava desmotivado e não via muito sentido na vida. Foi então que eu decidi mudar. Com 15 anos eu decidi tomar uma das decisões mais importantes da vida de qualquer adolescente ou jovem de minha idade. Eu decidi sair da casa dos meus pais. Sim eu tinha 15 anos! O fato é que conversamos muito, até que finalmente eu os convenci.

Na ocasião eu havia feito uma inscrição para uma bolsa de estudo integral de um internato localizado do outro lado do país, distante uns 2 mil quilômetros. Eu iria, mas somente com uma passagem só de ida. Quando voltei a ver minha família, eu já tinha 18 anos.

Foi em 2007 neste internato que comecei a aprender mais sobre saúde e alimentação saudável. Antes disso o conhecimento que eu tinha era como uma névoa, que rapidamente é dissipada com a chegada do calor. A dieta daquele internato era ovo-lacto-vegetariana, foi então que eu comecei a me perguntar o por que não comíamos carne. E o por que eu passei os primeiros 15 anos da minha vida achando que a carne era tão necessária.

Mas foi em janeiro de 2008 que um véu se rasgou frente aos meus olhos. Como bolsista era meu dever dedicar boa parte das minhas férias ao trabalho no colégio. O pouco destas férias que eu

tinha eu passava na casa de tios-avós que moravam em uma cidade próxima do internato. Quando retornei destas curtas férias, logo fui avisado que haveria um curso de saúde naturalista no colégio e que nós bolsistas deveríamos nos portar como bons anfitriões. Eu me encantei com o curso, apesar de apenas ser um expectador distante e apenas ouvir conversas sobre saúde pelos corredores ou as novidades do curso que eram compartilhadas pelos alunos do mesmo. E as novidades eram maravilhosas. Foi aí que comecei a ter dúvidas sobre qual carreira seguir. Eu sempre desejara ser escritor ou professor. Mas quando o universo da saúde me foi apresentado eu comecei a questionar profundamente aquele sonho que eu tivera desde criança.

Foi em um final de tarde de um dia qualquer de janeiro de 2008 que meu mundo foi abalado, ou como já disse anteriormente que um véu se rasgou frente aos meus olhos. E aquilo me chocou terrivelmente. Um dos professores daquele curso passou um documentário no colégio. O seu nome era “A Carne é Fraca”. Um documentário brasileiro que mostrava a fria realidade por trás do bife acebolado que eu comia. E assistir aquele documentário foi o suficiente para que eu decidisse em não comer carne nunca mais. Não foi fácil, mas já são quase 14 anos de vitória, de uma decisão que eu tomei lá atrás, perseverei e hoje estou aqui ensinando com muito prazer para você como mudar para melhor o seu estilo de vida.

Então o tempo passou, eu voltei para casa e iniciei a graduação em biomedicina. Eu tinha comigo uma missão que era a de ensinar e incentivar toda a minha família a ter uma alimentação mais saudável. Mas com o tempo eu fui observando que o desafio seria bem mais difícil que eu pensava.

Quase 3 anos depois de ter partido para o sul do país reencontrei minha mãe ainda mais obesa, e com os anos que se seguiram o peso continuou a subir e as consequências do peso elevado começavam a aparecer. Ela sofria de depressão, hipertensão, constantes e fortes dores de cabeça, varizes, dores fortes também no peito que irradiavam para o pescoço e caixas e mais caixas de remédios.

Eu me formei em biomedicina, mudei de cidade algumas vezes e a história de 2008 pareceu se cruzar com um evento ocorrido em 2015. É necessário eu dar este salto na história por que este livro é sobre saúde e não sobre a minha vida, e o tempo que disponho neste livro é demasiado curto para tamanha história.

Apesar de não consumir carne eu ainda me entupia de sorvete, iogurte, carboidratos refinados e muito doce. Um novo quadro de depressão apareceu, e eu também estava pré-diabético aos 24 anos, tinha dificuldades de concentração, minha memória andava péssima, e sempre me assaltavam quadros de ansiedade, estresse e insônia. Eu parecia um velho de oitenta anos e não tinha energia para nada.

Em 2015 eu decidi dar um tempo em minha vida profissional. Tirei um ano sabático. Lembro-me ainda que certo dia, logo após estar oficialmente desligado da empresa a qual eu trabalhava, que eu comecei a navegar na internet a procura de algum curso ou projeto de longo prazo que me mantivesse ocupado por um ano. Eu estava navegando a esmo, quando de repente caí na página de um curso chamado *“Evangelismo e Saúde”*. O curso era ministrado por um homem de nacionalidade austríaca chamado Martin Neumann. Quase imediatamente eu reconheci o nome. Era o mesmo homem que havia organizado aquele curso no internato em que eu estudava no ensino médio. Rapidamente eu me inscrevi. O curso começaria apenas em março de 2016, o que me daria alguns meses ainda; já que estávamos no início de dezembro do ano de 2015.

Com uma disposição insana por mudar o sentido de minha vida eu me inscrevi também em um outro projeto, mas este era de curto prazo, era um projeto de minha igreja chamado colportagem. Onde jovens dedicam suas férias para a pregação do evangelho através da venda de livros que falam sobre Jesus e saúde. Foi durante este projeto que eu me vi em um dilema ao ensinar sobre saúde para as pessoas. Como eu podia dizer que tal coisa fazia mal, se eu mesmo a consumia? Foi então que eu decidi por abandonar completamente o consumo dos derivados animais que eu ainda consumia.

Em 2016 eu iniciei o curso de Evangelismo e Saúde, o curso me certificaria (além da parte evangelística) a trabalhar como um Naturopata. É como se eu tivesse aprendido 5 anos em 1. E naquele ano eu aprendi tanta coisa sobre Medicina Natural / Medicina de Estilo de Vida que eu não queria saber de fazer outra coisa na vida. Atendemos centenas de pessoas, aprendemos a organizar feiras de saúde, cursos, viajamos, damos estudos bíblicos, palestras, vendemos livros, suplementos e ensinamos as pessoas a fazerem terapias naturais, aprendemos a cultivar orgânicos e a construir hortas, aprendemos a cozinhar pratos vegetarianos e tivemos professores mestres e doutores. Foram mais de mil horas de instruções sobre várias áreas da vida, mas principalmente sobre curar doenças usando métodos naturais e alternativos.

Quando eu retornei do curso em 2017, percebi que a saúde da minha mãe havia se deteriorado ainda mais. Antes disso não era incomum correremos para o hospital com ela, mas isso estava se tornando rotineiro. Seu peso continuava a subir, assim como sua pressão arterial. Lembro-me ainda da noite em que ela despertou gritando, como alguém que desperta de um pesadelo terrível. Mas não era pesadelo, era real. Sua pressão sistólica ultrapassava os 200 mmHg, seus batimentos cardíacos assemelhavam-se a uma percussão. Seu peito doía como se houvesse alguém esmagando seu coração e a artéria carótida de seu pescoço parecia queimar. Foi desesperador, parecia-me que ela estava morrendo. E de fato ela estaria morta em pouco tempo se não houvessem mudanças radicais em seu estilo de vida.

Foi então que eu a convidei a mudar o seu estilo de vida. Cortamos o consumo de arroz branco e outros cereais refinados, a entrada de óleos vegetais foi totalmente banida de casa, ela entrou em um regime vegetariano e iniciou um detox de sucos. Em apenas uma semana ela conseguiu eliminar 5 quilos, e aos poucos outros resultados foram aparecendo. Ela deixou os medicamentos e nunca mais teve crises de hipertensão. Sua saúde mudou radicalmente. Meu pai que apresentava alguns problemas de saúde também viu sua saúde melhorar, já que quem cozinhou em casa era a minha mãe. Mesmo sem intenção ele emagreceu bastante, sua

circunferência abdominal baixou muito e um problema de saúde recorrente que ele tinha simplesmente desapareceu. Aos poucos meus irmãos também foram aderindo a um estilo de vida mais saudável.

Neste mesmo ano eu comecei a trabalhar ativamente como consultor de saúde e palestrante, cheguei a percorrer mais de 20 mil km e a atender milhares de pessoas até dezembro de 2019.

Hoje eu sei que ajudei a salvar muitas vidas, a transformar a saúde de muitas pessoas, o que as possibilitou a viver em um novo estilo de vida e a desfrutarem de uma saúde nunca sentida. Boa parte destes ensinamentos estarei compartilhando com você neste livro.

Este é um livro sobre naturopatia, com uma ênfase especial na trofoterapia. Mas não é um livro escrito somente para naturopatas, mas para todos aqueles que desejam aprender e aplicar este conhecimento em suas vidas.

Um forte abraço e boa leitura,

de *Jackson Días.*



Recomendações para iniciar com sucesso o programa deste livro



1. O primeiro passo de tudo que recomendo, é você começar por uma adaptação do desafio original de Metanorte. O desafio é “Transforme sua saúde em uma hora”. Localizado no início deste livro.
2. Depois é preciso que você faça uma leitura de todo o programa prático deste livro para que você entenda o que você fará de fato.
3. Inicie o detox de 3 a 7 dias [indispensável] (ver página 26).
4. Inicie a etapa 2 do detox (ver página 62).
5. Comece também o programa alternativo disponível neste livro, não se esqueça de fazer a desintoxicação do fígado e seguir os protocolos de quebra de gordura (caso você esteja com excesso de gordura corporal, visceral, acima do peso, com circunferência abdominal alta, esteatose hepática, diabetes ou hipertensão).
6. Adote a lista fitness de supermercado e a leve em todas as compras no supermercado. Entrou no mercado, vá direto para o hortifrúti e depois para outras sessões.
7. Adote uma alimentação saudável e simples, neste livro você aprenderá a planejar a sua própria refeição saudável. Para isto estude a Regra do REC na página 63. A partir desta regra você aprenderá a planejar as suas refeições saudáveis.
8. Inicie um programa de exercícios.
9. Entre em nosso canal no Telegram lá é o nosso principal ponto de encontro. Você também pode retirar dúvidas através de nosso

canal no youtube, ao final do livro você encontra todos os nossos canais.

10. Participe, leia e assista conteúdos sobre Reprogramação de Estilo de Vida publicados em nosso canal no Telegram e no Youtube.
11. Leia outras literaturas de saúde, assista palestras, participe de oficinas (o conhecimento é nossa principal arma).
12. Inclua os seus familiares que moram com você em sua rotina de mudança de hábitos, juntos somos mais fortes.

Você também pode escutar meus podcasts, em especial os episódios 1 a 3. Eles poderão te ajudar ainda mais a ter sucesso no programa proposto pela obra. Acesse: <https://www.spreaker.com/show/3109262>

-Aqueles que pensam que não têm tempo para uma alimentação saudável mais cedo ou mais tarde encontrarão tempo para doenças.-
Edward Stanley.

Os 10 mandamentos do estilo de vida saudável

Siga os dez mandamentos do estilo de vida saudável, dispostos abaixo: Use-os com frequência!

- **1º** Pratique atividade física regularmente.
- **2º** Mantenha uma dieta saudável variada, rica em frutas, legumes e com pouco sal.
- **3º** Mantenha um peso saudável.
- **4º** Evite hábitos nocivos como o tabaco e o álcool.
- **5º** Procure dormir bem, período ininterrupto de 8 horas, em lugar sem ruídos e sem qualquer tipo de luz ou claridade.
- **6º** Evite o stress e incentive os momentos de relaxamento.
- **7º** Exercite a memória. Atividades como a leitura e jogos com palavras ajudam a manter a mente em ação.
- **8º** Mantenha relações afetivas com familiares e amigos, e priorize seu relacionamento com Deus.
- **9º** Mantenha o bom humor. Dê gargalhadas.
- **10º** Consulte regularmente o seu médico e dentista.

Lembre-se:

- Ser saudável é uma escolha que precisa ser lembrada várias vezes por dia;
- É parte da mudança o desejo de mudar;