



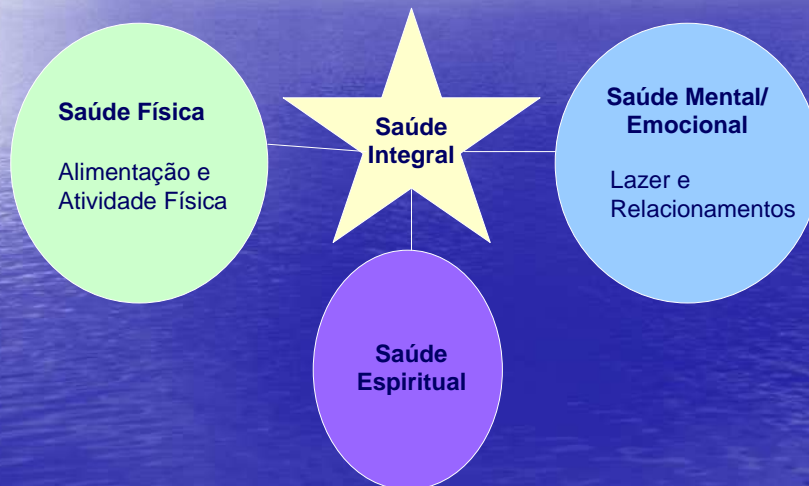
## *Em Busca do Equilíbrio*

A *saúde* tem de ser compreendida com uma *visão sistêmica*, ou seja, em contínua mudança refletindo a resposta criativa do organismo aos desafios ambientais, onde a condição de uma pessoa depende do meio natural e social. Não é possível delimitar nitidamente saúde e doença por ser um fenômeno *multifatorial*, envolvendo os aspectos físicos psicológicos e sociais. (CAPRA, 1982).

O *stress*, de acordo com este pensamento sistêmico, acontece quando uma ou diversas variáveis fazem com que o *organismo se desgaste* até o limite extremo, induzindo a um *aumento de rigidez* em todo o sistema. Podendo gerar vários sintomas, como por exemplo, tensão, insônia, indigestão, ansiedade entre outros que poderão gerar doenças devido a este prolongamento do stress.

(CAPRA, 1982).

## Em Busca do Equilíbrio (Esquema organizacional)



## Em Busca do Equilíbrio

Nós Somos o que comemos, tudo o que ingerimos (ou deixamos de ingerir) irá refletir na nossa saúde.

*Alimentos básicos para uma alimentação saudável:*

Leguminosas (ervilha seca, lentilha, feijão, fava, etc.);  
Cereais integrais (arroz, centeio, trigo, soja, tudo integrais);  
Frutas e hortaliças frescas;  
Produtos de origem animal (produtos caipiras, n de granjas);  
Frutos secos e sementes (amendoim, castanha de caju, nozes, sementes de gergelim, etc.);  
Adoçantes (mel, melado, frutas frescas, açúcar mascavo);

Muito importante que os alimentos seja orgânicos e integrais.

Evitar fumo, bebidas alcoólicas, frituras, café, chocolate, refrigerantes etc...



## *Em Busca do Equilíbrio*

A prática regular de atividade física traz benefícios que se manifestam sob todos os aspectos no organismo.

- Auxilia na melhora da força, do tônus muscular e da flexibilidade;
- Fortalece os ossos e as articulações;
- Auxilia na perda de peso e da porcentagem de gordura corporal;
- Auxilia em toda a circulação corporal;
- Ajuda a controlar a pressão sanguínea;
- Melhora a auto-estima e produz um sentimento de bem-estar;
- Ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso (melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda a aliviar o estresse reduz a ansiedade), etc...

### *Atividade Física*



## *Em Busca do Equilíbrio*

Todos nós precisamos de um tempo para fazer atividades que tragam prazer... coisas de que gostamos e que nos fazem sentir bem.

A vida não pode ser apenas trabalho e obrigações, precisamos sempre arranjar um tempo para nós, para as pessoas de quem gostamos, nossa família e principalmente para o nosso lazer.



## Em Busca do Equilíbrio

O que é mais importante do que os seus relacionamentos estarem em sintonia e equilíbrio!?

Com certeza uma das coisas mais essenciais para nossa saúde é poder dizer que se tem amigos confiáveis e leais; uma família com estrutura e valores; ter um ambiente de trabalho cordial e respeitoso; construir uma família feliz e quem estiver a teu lado ser a pessoa certa; e nunca esquecer de que a natureza e os animais também merecem o nosso respeito e amor.

### Relacionamentos



## Em Busca do Equilíbrio

### Espiritualidade - Evolução



“O essencial é invisível aos olhos”  
(Saint Exupéry)

# *Equilíbrio Integral do ser Humano*



*Naturóloga - 84367278  
Bianca Juruá Kappel  
biancanaturóloga@yahoo.com.br*