

Janeiro é o mês ideal para traçar planos e estabelecer as metas desejadas neste novo ano que se inicia. A Bio Mundo preparou o Guia de Hábitos Saudáveis que traz uma série de dicas fáceis para você que deseja um ano mais equilibrado, saudável e produtivo incluir na rotina ao longo de 2024

É preciso organização e planejamento para conseguir conciliar uma vida saudável e disposta de uma alimentação variada e balanceada, mas nem sempre há tempo para isso. O café da manhã fica para depois, o almoço passa despercebido e o dia acaba em fast food. Segundo estudo do professor Carlos Augusto Monteiro (USP), 21% das calorias que o brasileiro consome vêm de alimentos industrializados, tendo um impacto significativo na saúde das pessoas do país.

“Promover a alimentação saudável durante o dia-a-dia da população não é algo comum na TV, internet e redes sociais. O mais fácil vem primeiro, tanto pela conveniência, quanto pela comodidade do consumo de ultraprocessados”, conta Edmar Mothé, CEO da Bio Mundo, rede de lojas especializada em produtos naturais e nutrição esportiva.

Mas não se engane! Ter uma vida saudável e comer bem pode ser mais prático do que imaginamos, com a ajuda de alguns atalhos e estratégias inteligentes, confira a seguir as dicas que a Bio Mundo separou para aqueles que desejam uma rotina mais saudável em 2024:

1. **Pratique atividade física todos os dias:** A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda de 20 a 40 minutos de atividade física de moderada intensidade por dia para adultos e alerta que as atividades precisam estar aliadas à uma alimentação saudável. O Pré-Treino Extreme da BioWay vendido nas lojas Bio Mundo é um produto indicado para aqueles que buscam uma evolução e melhor rendimento dos treinos, potencializando a intensidade, estado de alerta, foco, concentração, força e resistência.
2. **Beba água de forma constante e não somente quando sentir sede:** Quando ingerimos pouca água, nosso corpo emite sinais de desidratação, um deles é reduzir a perda de água pela

urina. O outro é o mecanismo que desencadeia a sede. Ou seja, não espere sentir sede para ingerir água, pois este já é um sinal de desidratação. Por isso, é essencial andar sempre acompanhado de uma garrafinha de água e caso ainda não tenha a sua, na Bio Mundo você encontra um modelo personalizado para te acompanhar nos treinos e na vida.

3. Priorize a qualidade do seu sono: Nas lojas Bio Mundo é possível encontrar o suplemento alimentar de melatonina com 120 cápsulas ou na versão líquida e o triptofano com 60 cápsulas com preços imperdíveis para renovar suas noites de descanso. A melatonina é um hormônio que atua na regularização do ciclo circadiano, ajuda na indução do sono e combate sintomas depressivos. Já o triptofano é conhecido como o hormônio da felicidade que desempenha papel importante no sistema nervoso, sendo também responsável pelo combate ao estresse, depressão e ajudando na regulação do sono.
4. Procure acordar cedo: Esta pode ser uma tarefa difícil para muitos, mas acordar cedo traz diversos benefícios como: aumento da produtividade, da energia, melhora na qualidade da saúde e na produção do cortisol, hormônio responsável por regular os níveis de estresse. Para deixar esta tarefa um pouco mais fácil, existem alguns produtos que vão te dar um gás para iniciar o dia bem, como é o caso da Cafeína Ultra concentrada vendida nas lojas Bio Mundo que por se tratar de um estimulante para o cérebro, a cafeína é considerada um energético que além de combater a fadiga, melhora o estado de foco, o raciocínio e a atenção.
5. Evite o tabagismo e as bebidas alcoólicas: Os hábitos de fumar e beber podem prejudicar a sua evolução em todas as dicas anteriores, além de estarem diretamente associados ao desenvolvimento de diversas doenças graves, por possuírem inúmeras substâncias cancerígenas em sua composição. Existem alimentos que podem auxiliar nessa missão de evitar ou até mesmo anular as práticas de tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas, são eles: maçã, aveia integral, leguminosas, salmão, banana e chocolate. Isto pois, eles fornecem substâncias anti-inflamatórias, que saciam e ajudam a ativar o metabolismo dos danos causados por estas práticas.

Sobre a Bio Mundo

A Bio Mundo, rede de lojas de produtos naturais e nutrição esportiva, foi fundada em 2015, em Brasília, pelo empresário Edmar Mothé ao lado dos filhos Rafael, Bruna e Adriana. Suas filhas, em especial, já consumiam e “faziam parte” do universo mais saudável e fitness, o que colaborou e incentivou o início de toda a criação.

Possui mais de 150 lojas espalhadas em 19 estados do Brasil em apenas 8 anos de história. Conta com 3.000 produtos em prateleira e mais de 300 opções de produtos à granel.

É a vencedora do Prêmio Líderes do Brasil, com case de expansão regional e nacional e dona do Selo de Excelência em Franchising pela Associação Brasileira de Franchising – ABF.