

Como ter uma saÃde plena

Muitas pessoas caem enfermas todos os dias, tomam quantidades enormes de remÃdios mas nÃo conseguem melhorar de seus sintomas. Mas, a grande verdade Ã que os hÃbitos da pessoa Ã que a fazem ficar doente, e nÃo sÃo os remÃdios que irÃo curÃ-la. Para que possamos desfrutar de uma vida plena, cheia de saÃde e energia, devemos mudar nossos hÃbitos, pensar mais positivamente, deixar de sermos sedentÃrios e nos alimentarmos melhor. Uma [alimentaÃo saudÃvel](#) faz milagres por nossa vida. NÃo apenas desintoxica o corpo, como previne e cura doenÃas, nos dÃ mais Ãnimo, energia e disposiÃo. AlÃm disso melhora a aparÃncia da pele, unhas e cabelos, e faz com que vocÃ se sintam melhor com seu corpo. Um corpo saudÃvel nÃo tem doenÃas. Um corpo equilibrado consegue se defender sozinho de todos os males, agressÃes, bactÃrias, vÃrus e todo o mal que fazem a gente ficar debilitado. Com uma alimentaÃo saudÃvel e balanceada conseguimos fortalecer nosso sistema imunolÃgico e garantir que nossas defesas funionem corretamente. Quem coloca a saÃde em primeiro lugar na sua vida nÃo fica doente, nÃo Ã obeso, nÃo Ã magro, estÃ sempre no peso ideal, tem sempre disposiÃo para trabalhar, estudar, cuidar do corpo e se divertir. Se sua saÃde nÃo anda em dia, nÃo deixe de pesquisar mais sobre o que os alimentos naturais como frutas, legumes e verduras podem fazer para melhorar sua situaÃo. O blog [AlimentaÃo SaudÃvel](#) traz para si uma diversidade de temas sobre alimentos, como mudar seus hÃbitos alimentares e conseguir a saÃde plena.

Sobre o Autor

Para saber mais sobre alimentos saudÃveis visite o blog [AlimentaÃo SaudÃvel](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudÃveis, alimentos funcionais, orgÃnicos, vitaminas e minerais, onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma AlimentaÃo SaudÃvel.

Source: <http://www.artigopt.com>