



GAZETA DO POVO

Viver Bem

O que é preciso para se viver bem? Certamente o que faz parte do seu receituário não consta no de outra pessoa. Há 25 anos, o Viver Bem entra na sua casa com atualidades sobre comportamento, moda, saúde, bem-estar... É um mosaico de informação para ajudá-lo na simples – e por vezes extenuante – jornada de viver e conviver. Nesta edição comemorativa mergulhamos ainda mais no oceano de alternativas que existem para ganhar qualidade de vida, valorizando o que realmente importa e descobrindo pequenos prazeres. A iniciativa não pretende ditar normas. Queremos sugerir idéias, muitas delas aprovadas por pessoas que chegam bem perto do que seria a fórmula para a felicidade. Não é isso que todos buscamos? Com o tempo aprendemos que a vida é um trabalho em progresso, no qual podemos ir acrescentando nossas próprias fórmulas para nos relacionar melhor com as pessoas, com o mundo e com nós mesmos. Vão aí algumas sugestões.

25 idéias para viver bem

- 1- [Aprenda a dormir](#)
- 2- [Ajude o próximo](#)
- 3- [Cultive os bons relacionamentos](#)
- 4- [Saia do sedentarismo](#)
- 5- [Pratique gentileza](#)
- 6- [Coma com calma](#)
- 7- [Ajude a salvar o planeta](#)
- 8- [Acalme a sua mente](#)
- 9- [Presenteie alguém com um livro](#)
- 10- [Encontre um hobby](#)
- 11- [Frequente o parque](#)
- 12- [Faça uma coisa de cada vez](#)
- 13- [Gaste menos do que você ganha](#)
- 14- [Tome um banho de cachoeira](#)
- 15- [Compre um agrado para você](#)
- 16- [Aprenda a se ver](#)
- 17- [Descubra o que é importante na sua vida](#)
- 18- [Cultive a fé](#)
- 19- [Tome um vinho com os amigos](#)
- 20- [Adote um bicho](#)
- 21- [Deixe a música te levar](#)
- 22- [Arrume a sua casa](#)
- 23- [Permita-se sonhar](#)
- 24- [Vá a um estádio](#)
- 25- [Ouça o seu corpo](#)

Capa

Coma com calma

Publicado em 31/08/2008 | *Jennifer Koppe*

A mastigação, quem diria, é a chave para dentes fortes, digestão sadia, barriga lisa e a diminuição da ansiedade. Por todos esses benefícios, vale a pena reservar um pouco mais de tempo para as refeições. “Tenha sempre em mente que o ato de se alimentar deve ser de prazer e de satisfação. Procure estar sempre em local agradável, bem acompanhado ou ouvindo música para relaxar. Evite as brigas e as preocupações, que paralisam o sistema digestivo”, explica a nutricionista Marilize Tamanini. Segundo um estudo realizado pela Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, comer ao redor da mesa é fundamental para o bem-estar das crianças. Conforme a pesquisa, quanto mais refeições em família, menos os filhos têm chance de fumar, beber, usar drogas ilícitas, ficar deprimidos ou desenvolver transtornos alimentares. Além disso, filhos que sentam à mesa com os pais para comer apresentam melhor desempenho escolar, expressam-se melhor e atrasam a iniciação sexual.

