

DICAS APDC

TUDO VAI FICAR BEM

RELAXAMENTO

N.º28

Hoje partilhamos mais uma dica para cuidar de si – o relaxamento.

A adoção de exercícios de relaxamento pode ajudar a **melhorar problemas de sono, ansiedade e concentração**, promovendo o aumento da energia para lidar com as tarefas do dia-a-dia. Partilhamos alguns destes exercícios que pode fazer sem sair de casa.

- ✓ Controlo respiratório;
- ✓ Meditação;
- ✓ Alongamentos;
- ✓ Yoga;
- ✓ Ouvir música relaxante.

Para a realização do controlo respiratório adote os seguintes passos:

1. **Inspirar devagar pelo nariz**, enchendo confortavelmente os pulmões até à barriga. Pode ajudar se contar, para si, até 5;
2. **Expire devagar pela boca**, confortavelmente, de forma a esvaziar totalmente os pulmões;
3. Repita este exercício várias vezes ao longo do dia.