

Cuidados com o Coração

O nosso coração, é um órgão muito importante para a nossa saúde, porque é ~~le~~ que proporciona a circulação do sangue para todo o nosso organismo, levando todos ~~o~~ nutrientes para as células.

Acontece que existe outro lado da questão, que muitas vezes nós esquecemos que é o ~~lado~~ emocional.

O coração é como se fosse o termômetro dos nossos sentimentos. Portanto quando ~~estamos~~ felizes ele bate forte, como que aplaudindo.

Quando estamos tristes, ele fica apertado, podemos sentir até ele doer.

Acontece que existe uma lista de coisas que fazem bem ou mal para o nosso coração, ~~sendo~~ que não são só alimentos saudáveis, exercícios, vitaminas e minerais, que fazem bem ~~pa~~ a saúde dele.

O sorriso, as histórias engraçadas, os abraços, aquele beijo apaixonado, todos esses fatos ~~são~~ são componentes indispensáveis para uma vida saudável.

Não existe uma dose diária para essas emoções de alegria, o que se sabe, é que quanto maior a alegria, mais saudável vai ficar o seu coração.

Pense qualquer coisa que lhe faça feliz e corra atrás, não deixe para amanhã, pois poder ser tarde demais.

A vida é linda e curta, portanto não deixe de lado o seu coração, porque quanto mais ~~vo~~ você

cuidar dele, melhor ele vai cuidar de você.

O nosso coração não gosta de estresse, gosta de distração e alegria, não gosta de fumar nem álcool em excesso, também não gosta de sedentarismo, mas adora boas caminhadas.

Sendo você ainda jovem faça esportes, todos que você gostar, escolha um é claro, mas se você já tem uma determinada idade, faça caminhadas, tenha uma boa alimentação e divirta-se, pois o coração gosta mesmo é de muita alegria.

Se você está estressado, procure parar tudo e saia desse estado com urgência, antes que seja tarde demais.

O estresse é o maior inimigo do seu coração, porque ele aumenta a sua pressão, prejudica o sono, não consegue dormir melhor, pensar menos nos problemas e mais na sua saúde.

Pode parecer mentira, mas alongue-se, pois o coração adora esse tipo de exercício. Então faça isso no mínimo três vezes por dia, que o seu coração vai agradecer.

Para saber mais sobre saúde e nutrição, visite o blog [Cenaless](#) Brasil.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/cuidados-com-o-coracao>