

THAÍS VILAS BOAS

ATIVAMENTE



ESCOLHA TRIUNFAR

ATIVAMENTE

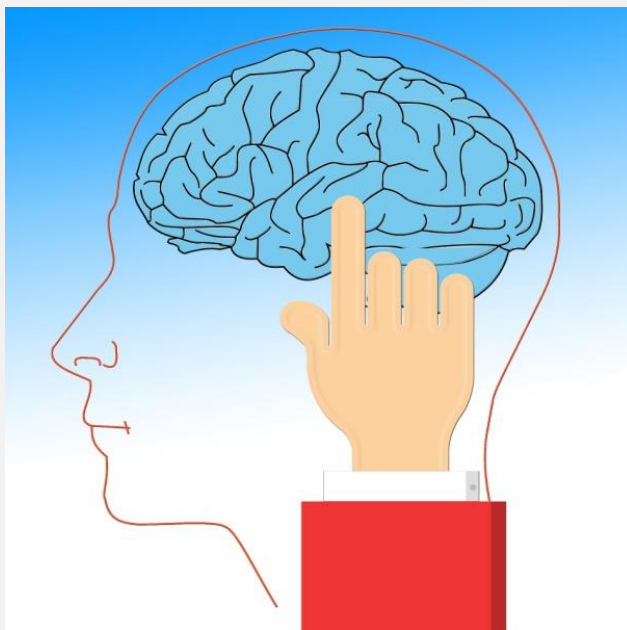
Introdução

As alterações cognitivas podem acontecer, a medida que a pessoa envelhece. Normalmente, começa por volta da meia-idade exemplo: 40 anos, considerando que uma pessoa vive em média até os 80 anos.

Trabalhar para manter sua mente ativa conforme você envelhece, pode e deve começar desde muito jovem. Quanto mais jovem você começar, melhor. No entanto, mesmo que você já tenha mais de meia-idade e sinta que tem menos destreza mental do que quando era mais jovem, ainda pode implementar o que lerá nas páginas a seguir. Se o fizer, você pode evitar sofrer muito declínio, mantendo sua mente mais ativa possível.

ATIVAMENTE

A importância de manter sua mente ativa conforme você envelhece



É normal experimentar mudanças em seu cérebro ao longo da vida. À medida que você passa pela meia-idade, seu cérebro encolhe lentamente. Isso tudo é completamente normal. Com o plano certo, você pode trabalhar para fazer seu cérebro crescer, mesmo que ele já tenha começado a encolher.

Mantenha sua independência por mais tempo.

Se você puder se cuidar, lembrar de pagar suas contas, desligar o fogão e esse tipo de coisa, você vai conseguir ser independente por muito mais tempo do que se não pudesse fazer essas coisas. Trabalhe para melhorar sua memória e função cerebral neste

ATIVAMENTE

momento, mesmo que você não tenha nenhum declínio mental ou cognitivo.

Afastar a demência

Mesmo que uma grande porcentagem de pessoas com mais de 70 anos tenha alguma forma de demência, você certamente pode diminuir os efeitos trabalhando em sua saúde física e mental. Comer bem, manter a mente alerta lendo, fazer coisas novas e levar uma vida ativa é sua melhor defesa contra qualquer doença e custa menos do que uma intervenção médica.

Melhore sua memória

Ser capaz de se lembrar de tomar seus remédios, ou mesmo lembrar que dia é, é um fator importante para poder viver por conta própria. Se você não consegue se lembrar que dia é, é difícil se lembrar de pagar a conta da luz ou comprar a quantidade certa de comida para comer. Não se preocupe; mesmo que tenha dificuldade em lembrar das coisas agora, você pode aprender métodos para tornar isso mais fácil.

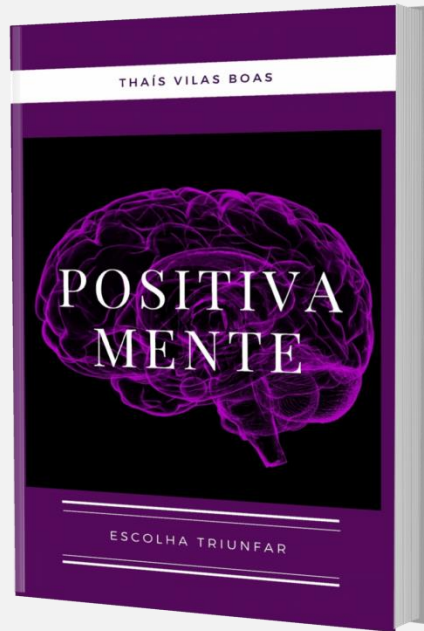
Experimente uma melhor saúde em geral

Cuidar da saúde do seu cérebro, irá naturalmente criar uma situação em que todo o seu corpo será mais saudável. A principal razão é que a mesma coisa que mantém seu cérebro saudável manterá sua saúde

ATIVAMENTE

geral. Comer bem, beber muita água, fazer exercícios, descansar e reduzir o estresse são bons para você em todos os aspectos.

Exemplo: Ebook Positivamente



Aproveite mais sua aposentadoria

Se você for saudável e sua mente estiver ativa, você se divertirá muito mais, porque estará livre de outras preocupações e quando se aposentar provavelmente terá uma mente perspicaz e poderá ganhar mais dinheiro.

ATIVAMENTE

Exemplo: Ebook 3 Métodos de Ganhar Dinheiro



Manter a mente ativa compensa em mais de uma maneira. Ser independente enquanto for humanamente possível também é um benefício enorme para o resto de sua família. Quanto menos sua família se preocupar com você, mais independente você poderá ser, por mais tempo. É muito mais barato para você permanecer independente.

Portanto, vamos prosseguir para ver as coisas que você pode fazer para tornar sua vida melhor e manter sua mente ativa à medida que envelhece.

ATIVAMENTE

Coma bem e siga em frente



Quando se trata de sua saúde geral, não existe um plano muito mais eficaz do que comer bem e seguir em frente. O componente alimentar é muito mais importante do que fazer qualquer tipo de exercício planejado, mas adicionar caminhadas diárias ou outros tipos de exercício o tornará muito mais eficaz.

Coma bem e preste atenção à sua dieta

Parece simples, mas comer bem é comer da maneira certa para as suas necessidades. Não importa o tipo de dieta que você faça, comer produtos locais frescos como vegetais e frutas é melhor para você do que qualquer outro tipo de alimento. Você se sentirá automaticamente mais saudável. Sua mente também ficará mais nítida. O motivo é que seu cérebro precisa de glicose para funcionar melhor, e a maneira mais fácil de usar a glicose de maneira saudável é com produtos

ATIVAMENTE

frescos como frutas e vegetais.

Coma mais frutas - algumas pessoas têm receio de comer frutas, mas se você não tem diabetes, pode e deve comer frutas. Não beba frutas; coma. Comer frutas vermelhas é especialmente bom para você. Frutas são fantásticas para a saúde do cérebro. Quanto mais colorida a fruta, mais você deve comer. A demência é marcada pelo acúmulo de placa bacteriana no cérebro, mas as frutas podem ajudar a reduzir isso.

Coma mais vegetais - assim como as frutas, os vegetais ajudam a reduzir o estresse oxidativo, que se acredita ser uma das causas ou contribuintes para diferentes formas de declínio cognitivo (incluindo várias formas de demência e doença de Alzheimer). Isso torna os vegetais uma das coisas mais importantes que você deve consumir.

Beba muita água fresco filtrada - muitas pessoas ignoram os sinais da sede. As células cerebrais requerem um certo equilíbrio de compostos, incluindo água, para funcionar corretamente. Se você estiver totalmente hidratado, terá menos probabilidade de ter pensamentos turvos.

Evite alimentos processados e açúcar, toda dieta existente pede que você pare de comer alimentos processados e açúcar. Portanto, independentemente do tipo de dieta que você escolha seguir, pare de comer alimentos processados e açúcar o máximo que puder, exceto as guloseimas ocasionais.

ATIVAMENTE

Coma menos carboidratos simples, pois podem contribuir para o ganho de peso, bem como para problemas de açúcar no sangue em algumas pessoas. Arroz branco, macarrão branco, crosta de pizza branca são todos exemplos disso. No entanto, você não precisa parar de comer; apenas coma menos e observe o tamanho das porções.

Coma proteínas saudáveis - seu corpo precisa de algumas proteínas para funcionar corretamente. Se você consumir calorias suficientes, pode produzir proteína a partir dos alimentos que você consome. Você só precisa de cerca de 15% de sua ingestão calórica proveniente de proteínas, mas pode aumentar até 30% se isso o fizer se sentir melhor. Escolha entre peixes magros, peru, frango, carne vermelha e tofu. Escolha opções orgânicas nas porções certas, que para a maioria das pessoas é quase do tamanho da palma da sua mão.

Coma as doses certas de calorias, pois são importantes. Você pode descobrir quais são suas necessidades calóricas olhando um gráfico ou pode até fazer um teste para descobrir quanto seu corpo metaboliza. Exemplo basta ir pelo peso que você tem no gráfico (<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>).

Coma quando estiver com fome, você realmente não precisa comer nos horários prescritos. Só porque o relógio diz que é hora de comer, não significa que você precisa comer. Se você não está com fome, não precisa comer. Se você apenas come quando está com fome, geralmente não consegue comer demais. Se você precisa estar em

ATIVAMENTE

dia com seu cérebro, é um ótimo dia para começar o dia comendo frutas e iogurte.

Quando você se concentrar em comer direito e se movimentar o suficiente, você experimentará bons resultados no que se refere à saúde do cérebro. Adicione exercícios e você poderá comer mais e ainda se beneficiar de uma dieta adequada.

Exercite-se e mova-se mais

Não importa sua idade ou nível de aptidão física no momento, mover-se mais irá beneficiá-lo, a menos que você tenha uma doença em que seu médico lhe peça para não se mover. O corpo humano simplesmente funciona melhor quando está em movimento regular, e não é preciso muito para fazer o exercício valer a pena. Também uma das melhores coisas que você pode fazer pela sua saúde, é não fumar.

Faça o que você ama fazer, não pense que você deve fazer qualquer tipo de exercício que você não gosta. Você pode encontrar algo que funcione e que você goste de fazer e pode passar sem muito desconforto. O importante é fazer algo todos os dias. Mesmo que tudo o que você faça seja uma caminhada de vinte minutos depois do jantar, é melhor do que não fazer nada.

Experimente uma aula em grupo, uma maneira de ficar motivado é ir a uma aula em grupo. As aulas em grupo geralmente têm ênfase em

ATIVAMENTE

ajudar a motivar uns aos outros. Também é divertido socializar ao mesmo tempo. Experimente uma aula de hidroginástica em grupo ou, se você estiver em um nível superior, experimente uma aula de ciclismo em grupo para se desafiar mais.

Faça em casa, hoje você pode fazer exercícios em casa. Existem vídeos na internet com aulas de exercícios que você pode fazer e assistir diretamente na sua televisão quando quiser. Eles podem ser encontrados no Amazon Prime ou você pode alugá-los ou comprá-los.

Exemplo:



Encontre os amigos, para fazerem algum tipo de exercício físico juntos.

Aprenda com um especialista (se você puder pagar), para lhe ensinar a forma correta dos exercícios e evitar dores no corpo. Por exemplo, com a ioga, é essencial fazer os movimentos corretamente para evitar

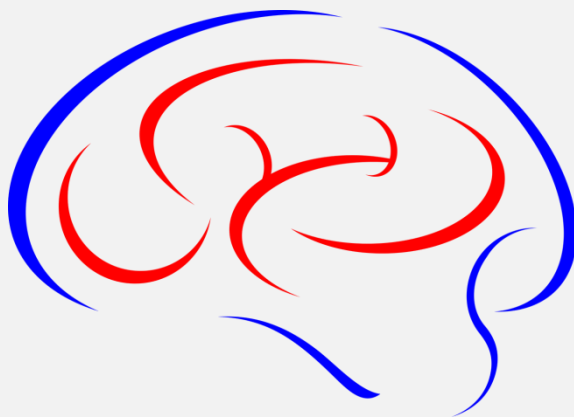
ATIVAMENTE

lesões e obter o máximo de benefícios.

Junte-se a uma equipe (se você gosta de esportes em equipe), pois é uma boa maneira de garantir que você comece seu exercício. Além disso, você também terá uma vida social integrada. Existem esportes de equipe em todos os tipos de jogos, para todas as idades, em muitas áreas, também você pode organizar uma equipe.

Garantir que você se exercite e se mantenha em movimento todos os dias é essencial. Regularmente, você só precisa de uma caminhada rápida de 20 a 30 minutos, no mínimo, para manter a saúde. Se você deseja construir músculos ou perder peso por meio de exercícios, pode ser necessário planejar algo mais intenso. O ideal é fazer coisas diferentes a cada dia, para mantê-lo divertido e emocionante. Você terá muito sucesso usando dieta e exercícios para melhorar sua mente e mantê-la ativa.

Fatores que contribuem para uma mente ficar prejudicada



Se você quiser evitar aqueles momentos de perda de memória relacionados à idade, você pode. Apenas trabalhe para evitar as coisas que não manterão sua mente muito ativa, ou pelo menos saiba como lidar com isso se acontecer com você.

Tabagismo - fumar é a principal causa da maioria das doenças cardiovasculares. A pesquisa deixa claro que não fumar é uma das melhores coisas que você pode fazer pela sua saúde. Se você fuma agora, considere encontrar um curso para parar de fumar para ingressar, porque essa é a melhor maneira de ajudar a saúde do seu cérebro agora.

Dieta pobre - comer uma dieta pobre com muitos alimentos processados, gordura, sal e açúcar é o outro fator que mais provavelmente afeta a saúde do cérebro. Fora do tabagismo, esta é a segunda forma mais importante de prevenir problemas com a saúde

ATIVAMENTE

do cérebro, sem mencionar sua saúde física geral.

Postura ruim - um problema que realmente afeta as pessoas é a dor crônica. Algumas formas de dor crônica são simplesmente causadas por má postura ao longo dos anos. Quanto mais cedo você puder garantir que está usando a postura certa para viver sua vida diária, melhor. Pode ajudar ir a algumas sessões com um fisioterapeuta, que pode verificar sua postura e mostrar como corrigir quaisquer problemas.

Ser Sedentário – ficar sentado por mais de quatro horas por dia, é considerado pior do que fumar. Dito isso, você pode melhorar sua situação mais rapidamente se for apenas sedentário, em vez de fumante e sedentário. Comece devagar e levante-se e mova-se por dez minutos a cada 90 minutos.

Estresse e ansiedade - quando você tem muito estresse e ansiedade, seus níveis de cortisol geralmente são muito mais elevados. Esses hormônios do estresse desempenham um papel significativo no declínio cognitivo. Se você tem problemas com estresse e ansiedade, procure ajuda profissional para garantir que pode seguir em frente.

ATIVAMENTE

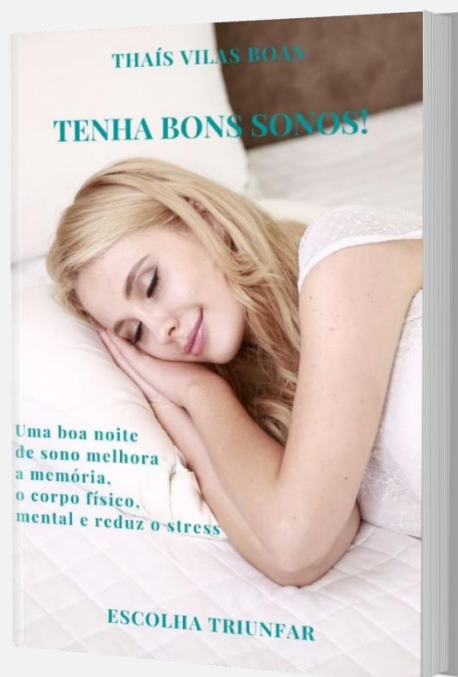
Exemplo: Ebook Estressar Para Quê?



Não dormir o suficiente (ou muito) - o sono é um componente essencial para sua capacidade de se curar por dentro. Dormir pelo menos oito horas por noite é considerado a melhor quantidade, mas cada pessoa é diferente. A maneira de descobrir o que funciona para você, é tentar ir para a cama na mesma hora na maioria das noites e dormir até acordar sem despertador. No entanto, se você tende a dormir mais de nove ou dez horas por noite (e ainda está cansado), verifique sua tireoide.

ATIVAMENTE

Exemplo: Ebook Tenha Bons Sonos!



Medicação - alguns medicamentos podem afetar seu cérebro de maneiras graves. Algumas outras drogas também estão começando a causar problemas em pacientes que apresentam declínio cognitivo. Se você estiver tomando remédios e tiver problemas de memória ou outros problemas com a saúde do cérebro, converse com seu médico sobre interromper esses medicamentos, se possível.

Doença - estar ciente das doenças que você tem e de como elas podem afetar a saúde do seu cérebro e sua mente, pode fornecer informações sobre como combater os problemas por meio de suplementação, medicação e assim por diante, conforme necessário.

Uso de drogas - usar qualquer droga, pode afetar sua memória ou

ATIVAMENTE

cognição.

Uso de álcool - se você estiver tendo problemas, vá em frente e pare.

Isolamento - uma das coisas mais tristes que acontecem às pessoas quando ficam mais velhas é que às vezes elas começam a se isolar. Se você acha que tende a passar muito tempo sozinho porque prefere, tudo bem. Mas você pode querer agendar algum tempo com outras pessoas para evitar o isolamento, a falta de estimulação mental leva também ao isolamento.

É importante evitar esses fatores que podem contribuir para o embotamento da mente para mantê-la atenta à medida que envelhece. Considere o que você fará depois de se aposentar, quando seus filhos crescerem e quando ficar mais velho em termos de se manter social. Coma direito, se movimente e seja um membro contribuinte da sociedade.

ATIVAMENTE

Descanse e relaxe o suficiente



Anteriormente, falamos sobre como o estresse e a ansiedade podem desempenhar um papel importante no declínio mental. Um dos fatores que contribuem para esse entorpecimento de sua mente é não dormir o suficiente, ter seu corpo no modo "lutar ou fugir" 24 horas por dia, 7 dias por semana, e ter muito hormônio do estresse (cortisol) em sua corrente sanguínea. Se você tem uma barriga maior do que o resto de você e não consegue dormir bem, é mais do que provável que alguns dos seus problemas estejam relacionados.

Existem coisas que você pode fazer para descansar mais e relaxar mais para diminuir o estresse:

Aprenda a Meditar - Estudo após estudo mostra que a meditação ajuda as pessoas a relaxarem, reduz a pressão arterial e contribuem

ATIVAMENTE

para uma boa qualidade de vida. Se você não gosta de meditar, pode optar por orar/rezar. Estudos mostram que a oração ou a meditação intensas podem aliviar o estresse e melhorar a função cerebral.

No nosso canal, Escolha Triunfar, no You Tube, você pode encontrar meditações gratuitas, segue o link abaixo:

[CANAL ESCOLHA TRIUNFAR](https://www.youtube.com/channel/UCt-9rajCFs48uCKgog1h-Lw) OU
<https://www.youtube.com/channel/UCt-9rajCFs48uCKgog1h-Lw>

Comece uma prática de ioga - um dos melhores exercícios para sua saúde geral, mente, corpo e espírito é ioga. Existem diferentes tipos de ioga, então encontre uma aula que seja para um iniciante para que você possa experimentá-la. Existe uma prática para cada idade e problema de saúde.

Identificar estressores - uma forma de reduzir o estresse é descobrir se a causa é externa. Odeia seu trabalho? Não gosta de algo em casa? Está tendo problemas em seu casamento? As crianças não estão se comportando? Problemas financeiros? Todas essas coisas levam ao estresse, que leva à falta de sono, o que leva ao declínio do cérebro.

Encontre maneiras de eliminar os estressores - quando você identifica um estressor, se for possível eliminá-lo ou mudar algo sobre ele para que funcione para você, faça um plano para fazer isso. Por exemplo, se você tem um período ruim no trabalho, comece a se inscrever para

ATIVAMENTE

outros empregos ou inscreva-se em um programa de treinamento para ajudá-lo a ser promovido.

Volte para a natureza - a ciência mostrou em muitos estudos diferentes que os humanos se saem melhor quando tem contato com a natureza todos os dias. Se você olhar pela janela para uma vista bonita ou andar descalço no parque, depende de você. Estar em contato com a natureza o máximo possível, é importante.

Comece um diário - reduzir o estresse escrevendo um diário é útil. O tipo de diário que você usa depende da sua personalidade. Você pode gostar de usar um diário com marcadores, um diário de gratidão ou algo totalmente diferente, como um diário regular. Você decide; se ajudar você a sentir menos estresse, faça.

Pinte ou desenhe - algumas pessoas acham muito útil reservar algum tempo antes de ir para a cama, para sentar-se em silêncio e colorir ou desenhar. Existem até estudos que mostram que rabiscar ou colorir reduz a pressão arterial em pacientes com pressão alta.

Ler - Quando se trata de leitura, é importante escolher a coisa certa para ler quando você está estressado e não consegue descansar. Não leia nada que o aborreça; em vez disso, leia informações edificantes e positivas que o ajudem a reduzir o estresse.

Crie um ritual noturno - Para ajudá-lo a ter um sono mais regular, você

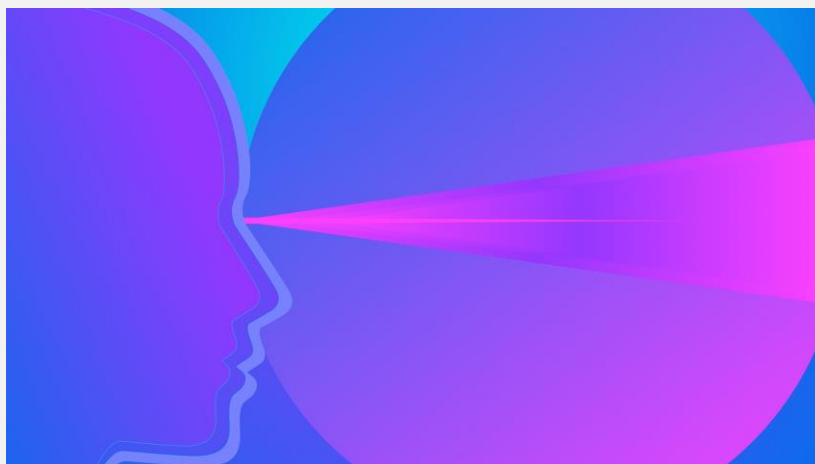
ATIVAMENTE

deseja estabelecer um ritual noturno que ajudará sua mente a aceitar que é hora de dormir e descansar. Pare de comer algumas horas antes de dormir, desligue as telas, evite cafeína e açúcar e mantenha seu quarto fresco e confortável para que você possa dormir.

Se você está particularmente ansioso e estressado, considere procurar ajuda profissional. Alguns tipos de ansiedade estão relacionados à saúde. Por exemplo, alguém com baixo teor de ferro pode sentir muita ansiedade e palpitações cardíacas, portanto, sempre que sentir algo assim, marque uma consulta com seu médico para garantir que tudo está indo bem em termos de saúde.

ATIVAMENTE

Atividades que aguçam sua mente



Uma maneira de manter a mente afiada é participar de atividades que ajudem a sua mente a funcionar melhor. Manter seu cérebro ágil é muito parecido como manter seu corpo inteiro saudável e ágil. Você pode escolher atividades que o ajudarão a melhorar o funcionamento do cérebro.

Ande mais - embora isso seja mencionado em outras áreas, não pode ser exagerado que o movimento é essencial. Se você pode andar, deve procurar dar um mínimo de 10.000 passos todos os dias para manter seu nível de condicionamento físico atual.

Leia coisas difíceis - pelo menos uma vez por dia, leia algo por 20 a 30 minutos que o faça realmente pensar e desafie suas idéias ou que exija que você também procure algumas informações sobre o assunto para total compreensão. Usar partes do cérebro que você não usa

ATIVAMENTE

desde que se formou na escola, ajudará a manter sua mente ágil.

Comece um novo hobby - Mais uma vez, aprender algo novo é muito estimulante para o seu cérebro. Ao fazer novas conexões, você melhora as conexões antigas.

Ouça Música e Dança - Quando você ouve música e dança pela casa, melhora seu humor, sua saúde e reduz o estresse ao mesmo tempo. Além disso, ao cantar as músicas enquanto ouve e dança, você também estimula outra área do cérebro, fazendo com que tudo funcione melhor em conjunto para melhorar seu desempenho cognitivo.

Faça uma aula - Se você não é muito bom em aprender as coisas sozinho e precisa de mais estrutura para isso, faça uma aula. Dependendo da sua idade, você pode se qualificar para receber aulas gratuitas ou assistir a uma aula (uma auditoria) gratuitamente ou por um custo menor. Pode valer a pena para o desenvolvimento da mente.

Faça quebra-cabeças - Fazer um quebra-cabeça todos os dias, seja uma palavra, um número ou uma forma, pode ajudá-lo a resolver partes de seu cérebro que você normalmente não trabalha diariamente. Ajuda a manter a mente ativa e a memória intacta.

Faça mais matemática - mesmo se você normalmente não gosta de matemática, fazer matemática é útil para manter seu cérebro ativo.

ATIVAMENTE

Considere quebra-cabeças matemáticos ou apenas fazer a tabuada de cabeça. Qualquer matemática que você fizer mentalmente pode ajudar. É uma boa coisa a se fazer quando você está esperando na fila.

Coma novos alimentos - Fazer coisas que aumentam seus sentidos é uma ótima maneira de melhorar o funcionamento do cérebro. Comer é uma coisa divertida de fazer, mas também pode ser bom para você. Em vez de comer o mesmo frango, arroz e vegetais no jantar esta noite, tente cozinhar algo (ou sair) para comer algo novo e diferente de sua comida normal.

Aprenda um Novo Idioma - Uma maneira realmente ótima de estimular seu cérebro é tentar aprender um novo idioma. Aprender uma língua estrangeira envolve todas as partes do seu cérebro enquanto você imagina o que as palavras significam, pronuncia-as e escreve-as.

Essas atividades estimularão seu cérebro de uma nova maneira. Se você pensar em seu corpo, sabemos que a atividade física aumentará o fluxo sanguíneo. Fazer uma atividade que desafia sua mente aumentará o fluxo sanguíneo em seu cérebro e, assim, ajudará a melhorar sua capacidade cognitiva.

ATIVAMENTE

Sistematize sua vida para melhorar sua memória



Não adianta tentar se lembrar de tudo. Em vez disso, crie hábitos que permitam que você use seu cérebro para lembrar coisas mais importantes. Exemplo: onde estão suas chaves.

Tarefas - Todos têm tarefas que precisam ser feitas todos os dias. Se você definir um cronograma para quando vai fazê-los e fazê-los da mesma maneira todas as vezes, terá menos problemas para se lembrar. Por exemplo, se você colocar em sua agenda para limpar seu filtro de água, você não vai esquecer.

Organização - trabalhe para que tudo o que você possui, ter um lugar especial para ser guardado. Exemplo: suas chaves, seu pincel, sua carteira, sapatos, revistas, maquiagem... Deve ter um lugar para ficar,

ATIVAMENTE

se criar este hábito você gastará menos tempo procurando as coisas.

Como e onde você compra – procure por lugares que possuam bons preços e qualidade e se precisar, peça para entregar.

Automatize suas contas - configure suas contas para pagar automaticamente. Isso dá a você mais controle sobre os pagamentos. Algumas contas oferecem um desconto se você configurar pagamentos automáticos com elas, portanto, certifique-se de verificar isso.

Habitos de autocuidado - Lavar o rosto, tomar banho diariamente, escovar os dentes, ter roupas limpas, cortar as unhas, caminhar diariamente, fazer exercícios, tomar café da manhã, visitar regularmente o médico, tomar vitaminas... São partes importantes da sua vida.

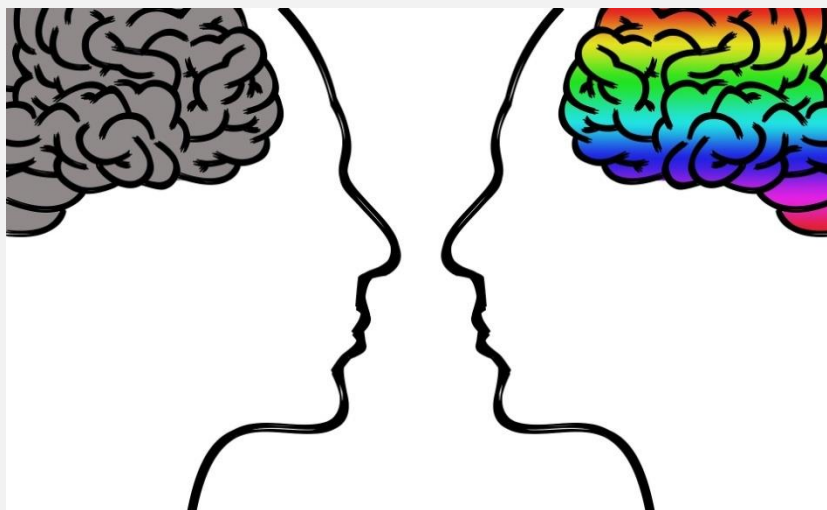
Treine sua mente para se lembrar - às vezes é difícil lembrar de coisas, mas quanto mais você praticar, melhor funcionará sua memória. Por exemplo, quando você conhecer uma nova pessoa e ela lhe disser o nome, crie o hábito de repetir o nome para ela e olhe diretamente para ela para descobrir algo sobre ela que o faça lembrar. Por exemplo, digamos que você conheceu uma nova mulher com cabelo vermelho chamada Rachel. Você diria em sua mente, "Rachel tem cabelo vermelho e é uma enfermeira de Belo Horizonte" ou o que você precisar se lembrar.

ATIVAMENTE

Se você configurar sua vida e terá muito mais espaço cerebral para atividades mais emocionantes, como ler livros, começar um hobby ou viajar.

ATIVAMENTE

Continue aprendendo e experimentando coisas novas



Um dos aspectos mais importantes para manter o cérebro em dia à medida que envelhecemos é continuar aprendendo coisas novas. Quanto mais coisas novas você aprende, mais partes do seu cérebro estarão ativas. E seu cérebro pode até crescer, tornando-o ainda mais responsivo.

Seja Ativo com sua família e amigos - Se você não tem amigos suficientes, pode fazer novos. Você fará amigos automaticamente quando estiver aprendendo e fazendo coisas novas.

ATIVAMENTE

Exemplo: Ebook Família Um Espelho Para Os Filhos



Faça uma aula - você pode ter aulas acadêmicas, de arte, exercícios, dança e até mesmo de jardinagem. O que quer que você queira aprender, você provavelmente pode fazer uma aula sobre isso. Você pode ter aulas online e offline.

Leia um livro difícil - uma maneira de aprender coisas novas é lendo livros difíceis. Encontre um livro sobre um tópico do qual você não sabe nada, mas no qual está interessado e comece a ler. Mantenha seu dicionário por perto para que você possa procurar novas palavras.

Aprenda uma palavra nova todos os dias - por falar em dicionário, pegue-o e aprenda uma palavra nova todos os dias. Escreva a

ATIVAMENTE

palavra, use-a em tantas frases quantas puder por escrito e, em seguida, use-a no seu dia normal com outras pessoas. É divertido e você aprenderá muitas coisas novas.

Tente fazer algo novo mensalmente - todos nós adquirimos nossos hábitos e isso é ótimo, mas é bom se esforçar e encontrar algo novo para aprender ou fazer a cada mês. Muitas vezes, você pode se inscrever para receber mensagem em sua área local para eventos educacionais e divertidos perto de você.

Quanto mais você se expõe a novas coisas e novas idéias, ao mesmo tempo que sistematiza a vida que possui, você concentrará nas novas coisas que deseja fazer, ver e aprender e mais aguçada sua mente se tornará. Seu cérebro fica menor com a idade, mas isso só se você não fizer nada para impedi-lo. Em vez disso, desenvolva seu cérebro experimentando a vida ao máximo, sendo social e nunca desistindo de aprender coisas novas. Escolha Triunfar.

Conheça um pouco da nossa minha missão e nos acompanhe nas redes sociais:

Participe do nosso canal do Telegram: <https://t.me/EscolhaTriunfar>

Site Oficial: <https://www.escolhatriunfar.com>

Instagram: <https://www.instagram.com/escolhatriunfar/?hl=pt-br>

Facebook:

<https://www.facebook.com/Escolha-Triunfar-210788929407263/?fref=ts>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCt-9rajCFs48uCKgog1h-Lw>