



# HOME OFFICE

*dicas para ser  
mais saudável*

**COMBATER O CORONAVÍRUS  
VAMOS JUNTOS?**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** 

# Mantenha a **rotina normal**

Mesmo em casa, é importante tirar o pijama e se arrumar. Claro, não precisa colocar terno e gravata ou jeans e tênis, mas é bom estar arrumado para o dia e para uma eventual videoconferência. Essa prática também ajuda a manter a confiança e evita a preguiça.



# Faça pausas e alongamentos

Concentre-se em todas as suas atividades, mas não deixe de fazer uma pausa. Movimentar o corpo ajuda na saúde e até na produtividade. Olhar para um ponto focal diferente por alguns minutos e se alongar é um bom começo.



# Cuidado com a **ansiedade**

Nesse momento de dúvidas sobre o desenrolar de várias questões, é muito importante manter uma rotina alimentar adequada.

Seguem algumas dicas:

1

**Estabeleça horários específicos para as refeições.**

É comum em situações de tensão como a qual estamos vivendo, vagarmos pela cozinha e despensa abrindo geladeiras e armários, em busca de algo que não encontraremos.



2

**Fique em casa... mas, se realmente precisar ir ao supermercado:**

- elabore uma lista de compras contemplando alimentos saudáveis.
- faça suas compras on-line. Várias redes de supermercados da cidade estão a todo vapor com os serviços de delivery.



3

**Desenvolva, exercite e partilhe as habilidades culinárias.**

Essa é uma boa ocasião para alternativas de lazer e uma delas é a culinária. Não é necessário ser nenhum master chef para confeccionar preparações saudáveis, práticas e de baixo custo.





# #dica Cardápio prático

## “Raps” ou burritos

Você pode rechear com vários alimentos que podem ser vegetais, queijos, carne moída, frango desfiado e fazer variações de acordo com as suas preferências e “desejos” para a ocasião. A sugestão é que você sempre tenha um pacote de Rap 10 ou pão folha. Se você tiver um tempinho, também pode deixar alguns prontos.

Bem embaladinhos eles duram até 5 dias na geladeira.

Você também pode colocar na sanduicheira se preferir comerquentinho.



# #dica **Cardápio prático**

## Omeletes

*Receita básica: 2 ovos inteiros, 1 colher de sopa de farinha de trigo (pode ser integral), 1 pitada de sal e pimenta, 1 colher de fermento em pó. Bata todos os ingredientes no liquidificador, ou com um garfo mesmo, e acrescente o fermento por último. Despeje em frigideira antiaderente e recheie a gosto.*

*Você pode incrementar com queijo ralado e especiarias, mas cuidado para não tornar a preparação muito calórica.*



# #dica Cardápio prático

## Overnight

Nada mais é do que a composição de frutas in natura ou secas, aveia ou granola, chia, amêndoas, nozes, iogurte, semente de girassol.

Aqui vale uma dica importante: quando utilizar frutas que reagem em contato com o oxigênio (que ficam escuras) como é o caso da banana e da maçã, coloque essas frutas no fundo do recipiente.

Você também pode deixar uma quantidade pronta para a semana com ingredientes variados. Não esqueça de tampar bem os recipientes.





# Home office **saudável**

*Dessa maneira você terá preparações “coringas” que são ao mesmo tempo atrativas, saudáveis e gostosas. Pois não adianta ter a geladeira cheia de alimentos saudáveis, mas que você não tem vontade de comer, concorda?*

*E é claro que os quitutes rotineiros estão permitidos, só não pode abusar ;)*

*Procure se organizar com as preparações que você pretende fazer para conseguir comprar os ingredientes necessários e otimizar o seu tempo na cozinha.*

*Ah! Não esqueça de se exercitar. Elabore uma rotina de exercícios físicos que podem ocorrer até duas vezes por dia.*





# COMBATER O CORONAVÍRUS VAMOS JUNTOS?

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** | 