



QUERIDA \*|PRIMEIRO\_NOME|\*,

Como anda a sua saúde? Esperamos que você venha se cuidando com o carinho e atenção que merece, de dentro pra fora! Sabemos que, com a vida corrida, às vezes fica difícil colocar a saúde em primeiro lugar. Pensando nisso, compilamos algumas dicas para te ajudar a ter mais qualidade de vida, de uma forma simples.

---

## Alimente-se bem

Sabe aquele ditado, “você é o que você come?” Pois então. Priorize refeições saudáveis e mais naturais possíveis. Isso não significa comer apenas salada, ok? Ela é indispensável, mas você também precisa de proteínas e macro nutrientes, que dão energia e vitalidade para o seu dia. Priorize refeições balanceadas. Equilíbrio é o caminho!

---



## Um corpo vivo é um corpo em movimento

Sua saúde física e mental necessitam que seu corpo não esteja sempre parado, então, movimente-se!

Uma simples caminhada diária já fará uma enorme diferença na prevenção de doenças, no aumento da sua disposição e clareza de pensamentos. Teste!

---



## Durma o necessário

Veja que colocamos “necessário”, não “suficiente”! Isso porque a quantidade de sono que você considera “suficiente” pode ser menor do que a necessária para

seu corpo se restaurar e regular seu metabolismo. Um sono acumulado traz diversos malefícios à saúde, que podem ser evitados simplesmente deixando seu corpo descansar tudo que precisa.

---

## Hidrate-se

Quanto você toma de água por dia? Manter-se devidamente hidratado é essencial para uma vida saudável, ou o seu corpo não funcionará direito. Para saber a quantidade diária que precisa ingerir, basta multiplicar seu peso corporal por 35ml de água.

---

## Reserve um tempo para você

Descansar também tem um papel indispensável na saúde, então tire um tempo para se cuidar e dar ao seu corpo uma oportunidade de se recuperar dos imprevistos do dia a dia! E não tem jeito mais gratificante do que aproveitar esses momentos recebendo uma massagem do Método Renata França.



Quando o assunto é saúde feminina, não podemos esquecer da saúde íntima. Nossos cuidados e escolhas durante o período menstrual impactam diretamente na nossa qualidade de vida e em como vamos aproveitá-la!

Por exemplo, muitas mulheres reclamam do desconforto em realizar atividades físicas durante o período menstrual (que, convenhamos, pode alterar toda a

nossa rotina!). Para não sofrer com isso, opte por alternativas que tornem esse período o mais confortável possível.

**Alguns produtos que prometem mudar a forma como você vive durante o período menstrual são:**



## Coletor menstrual

O coletor é uma opção sustentável para o ambiente (e para suas finanças), feito de material respirável, **100% vegano e hipoalergênico**, além de extremamente confortável.

**CONFIRA O COLETOR MESTRUAL!**



## Calcinhas Menstruais

**Calcinhas menstruais**, que garantam evitar vazamentos e te fazem esquecer de que está menstruada e roupas de ginástica já pensadas para acompanhar a mulher durante esses dias, com tecnologia antivazamento e sem marcar.

**CONFIRA AS CALCINHAS**

A **Pantys** inovadoramente oferece todas essas opções, e tem modelos lindos e superconfortáveis, vale a pena conhecer!

Esperamos que tenha achado as dicas úteis e as implemente no seu dia a dia, afinal, cuidar da sua saúde é um grande ato de amor-próprio! E nós, como grandes defensores do autocuidado, não poderíamos deixar de defender isso.



RENATA FRANÇA

Quero ser Pupila Renata França!



[@formacaorenatafranca](#)



[@sparenatafranca](#)



[sparenatafranca.com](#)

Enviado por **Renata França**

Avenida Chedid Jafet, 222 Vila Olímpia, São Paulo - SP CEP: 04551-065

Se deseja não receber mensagens como esta, por favor [clique aqui](#).