

CUIDE DE SUA SAÚDE

O **EBOOK** COM
DICAS DE **SAÚDE**
PARA SEU **DIA A DIA**



Planodesaude.net



CUIDE DE SUA SAÚDE

PORQUE PREVENIR AINDA É O MELHOR REMÉDIO!



Quando falamos em **qualidade de vida** logo nos vem à mente uma vida mais saudável, com menos estresse e preocupação, além de um bom equilíbrio emocional que garante nosso bem-estar.

Nesse e-book você poderá ver como a frase “Prevenir ainda é o melhor remédio” não sai de moda e terá dicas de como colocá-la em prática quando preciso.

Pronto para cuidar de sua saúde do jeito que ela merece? Então respire fundo e veja como ser mais saudável pode ser simples.



SUMÁRIO



Parte 1: Saúde é o que interessa. O resto não tem pressa!	4
1.1 Prevenir doenças ainda é melhor do que tratá-las	5
1.2 Alimentação balanceada e exercícios regulares = vida saudável	6
1.3 Guia para ter um sorriso mais bonito com dentes saudáveis	8
1.4 Usando a tecnologia a favor da saúde	10
Parte 2: Quem ama, sabe se cuidar!	11
2.1 Como contratar um plano de saúde mais barato	12
2.2 Operadoras de plano de saúde mais confiáveis	14
Parte 3: Saúde é um direito de todos – e cuidar dela faz parte do seu dever!	15
3.1 Saúde da gestante	16
3.2 Saúde da criança	17
3.3 Saúde do homem	18
3.4 Saúde da mulher	19
3.5 Saúde do idoso	20
Faça uma cotação de plano de saúde	21
Conclusão:	22



PARTE 1: SAÚDE É O QUE INTERESSA.

O RESTO NÃO TEM PRESSA!



Quem nunca ouviu que “Saúde é o que interessa. O resto não tem pressa!”? Em algum momento já deve ter falado ou ouvido isso.

E realmente é verdade, afinal, se você não cuidar primeiro de sua saúde, como cuidar do resto?

Veja então dicas para **ter uma vida saudável em todos os momentos!**



1.1 PREVENIR DOENÇAS

AINDA É MELHOR DO QUE DO QUE TRATÁ-LAS



Você já parou para pensar na importância da prevenção de doenças? Mas como fazer isso?

Além de ter uma vida mais regrada, com **alimentação balanceada** e exercícios regulares, como veremos a seguir, você deve ficar de olho em algumas dicas:

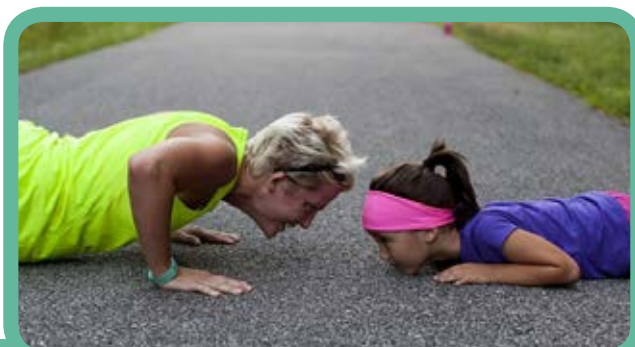
Evite:

- Fumar;
- Ingerir bebidas alcoólicas em excesso;
- Comer muitos alimentos industrializados, que contêm muito sódio;
- Automedicar-se;
- Alimentos gordurosos em excesso.

Não se esqueça de:

- Lavar as mãos antes das refeições e após usar o banheiro;
- Praticar atividades que goste;
- Manter o cérebro ativo;
- Ter sonhos e objetivos;
- Lavar bem as verduras, frutas e legumes antes de comer;
- Fazer um check-up anual;
- Ficar de olho no seu peso;
- Beber muita água.

Essas são algumas das dicas para ter uma vida muito mais saudável. Qual delas você ainda não está praticando?



1.2 VIDA SAUDÁVEL =

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E EXERCÍCIOS REGULARES



Muito se fala da importância de praticar exercícios regularmente e também de cuidar da alimentação para manter o corpo em forma e não se descuidar da saúde. Por isso é bom ficar de olho nessa combinação de alimentação e exercícios para prevenir muitas doenças e melhorar sua qualidade de vida.

5 dicas para uma alimentação saudável

1. Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes: esses alimentos possuem minerais, vitaminas e nutrientes essenciais ao nosso organismo, ajudando na melhora do sistema imunológico e, conseqüentemente, na prevenção de doenças.

2. Reduza o consumo de sal: o sódio em excesso pode trazer muitos problemas ao seu organismo, como pressão alta, além de colaborar com o excesso de peso.

3. Realize cinco ou mais refeições ao dia: é recomendado comer de três em três horas para ingerir as vitaminas necessárias ao funcionamento do organismo e acelerar nosso metabolismo.

Dica bônus: além de prestar atenção nessas cinco dicas, prefira ingerir alimentos que reduzem a fome e dão aquela sensação de saciedade para o caso de querer **ficar em forma**. Alguns desses alimentos são: abacaxi, ovo, pão integral, aveia, arroz integral, queijo branco, abóbora, cenoura, folhas verdes, café, banana, iogurte e damasco.

4. Evite alimentos em conserva e embutidos: os alimentos embutidos e em conserva possuem sódio e muitos conservantes que fazem mal à saúde. Na falta de tempo, prefira pré-cozinhar os alimentos e congelá-los.

5. Fique longe dos exageros: tudo em excesso faz mal, seja gordura, refrigerante, bebida alcoólica, açúcar, etc. O consumo em excesso pode provocar obesidade, colesterol alto, diabetes, problemas de pressão, etc.



1.2 VIDA SAUDÁVEL =

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E EXERCÍCIOS REGULARES



5 dicas para praticar exercícios regularmente

(e manter o corpo e a saúde em forma)

1. Comece devagar: não há como **abandonar o sedentarismo** de uma hora para outra. Você tem que começar aos poucos a fim de que seu organismo se acostume com a nova rotina, preferindo exercícios de baixo impacto.

Dica bônus: se você não tem tempo de sair de casa para praticar exercícios porque mora longe da academia ou em uma via movimentada em que não pode caminhar ou andar de bicicleta, faça exercícios em casa.

Você pode economizar com a mensalidade da academia e se divertir do mesmo jeito sem ter que sair do conforto do seu lar. É só buscar orientação médica e aproveitar os diversos vídeos que a internet disponibiliza com exercícios de todos os gostos e para todas as idades.

2. Receba uma orientação

médica: somente um profissional poderá indicar o melhor treino para você, que será adaptado de acordo com seus limites. Após a consulta, siga o treino indicado e lembre-se de ter a supervisão de um profissional.

3. Escolha um exercício que goste:

o erro de muitas pessoas é achar que devem praticar um determinado tipo de exercício somente porque outros praticam. Para se motivar, você deve escolher algo que goste e adaptar isso conforme a orientação médica.

4. Varie sua rotina:

conforme for pegando prática, pratique mais de um tipo de exercício a fim de não deixar sua rotina cansativa. Você pode caminhar em um dia, andar de bicicleta no outro e no seguinte fazer

natação. Lógico que isso deve ser feito respeitando seus limites.

5. Não se esqueça de aquecer e

alongar: independentemente do tipo de exercício que irá praticar, não se esqueça de que deve fazer um aquecimento antes de começar e um alongamento após o término a fim de não sofrer nenhuma lesão.



1.3 GUIA PARA TER UM SORRISO MAIS BONITO

COM DENTES SAUDÁVEIS



Quando se fala em saúde muitos se esquecem da importância de um sorriso bonito. Porém, a falta de **higiene bucal** pode trazer problemas de perda de dentes, mau hálito, doenças cardíacas e até câncer, então é bom ficar de olho no seu sorriso.

Top 5 dicas para um sorriso perfeito

1. Consulte regularmente o dentista: vale começar pela dica básica, mas que nem todos seguem. Deixe de lado aquele medo que todos têm de ir ao dentista e faça consultas a cada seis meses.

Não é preciso se assustar, pois as novas tecnologias deixaram os tratamentos dentários menos

doloridos e, quando ainda não é possível, sempre pode-se recorrer à anestesia. Uma boa alternativa é ter um **plano odontológico**, já que pode facilitar as consultas periódicas.

2. Escove os dentes corretamente: não adianta apenas colocar a escova na boca, sentir o gosto do creme dental e pronto. Para uma escovação completa você deve usar uma escova com cerdas macias e realizar movimentos circulares em todos os dentes. Além disso, não se esqueça do fio dental, que limpa as partes que a escova não alcança!

3. Tome bastante água: isso mesmo, você não leu errado! Mas o que a água tem a ver com os dentes saudáveis? Tudo! Se a saliva é importante porque combate a placa bacteriana, quando ficamos com a boca seca produzimos menos saliva, então a água dá uma ajudinha extra para manter os dentes livres de bactérias.



1.3 GUIA PARA TER UM SORRISO MAIS BONITO

COM DENTES SAUDÁVEIS



4. Lave a língua também: você pode escovar os dentes, passar fio dental e seguir todas as dicas anteriores, mas se não escovar a língua, ainda pode não ter um sorriso perfeito.

Por incrível que pareça, 80% dos casos de acúmulo de restos de alimentos e bactérias são da língua, pois ao escovar os dentes você “empurra” tudo para a língua. Após o fio dental e a escovação, lembre-se sempre de escovar a língua!

5. Cuidado com cigarro e alimentos ácidos: o cigarro e alimentos ácidos podem escurecer ou corroer o esmalte do dente, então o indicado é

fazer um bochecho logo após o consumo de um desses itens.

Lógico que depois você deve escovar os dentes como já foi recomendado, mas quanto menos tempo eles ficarem em contato com seu dente, menos serão as chances de mancharem seu sorriso.

Dica bônus: você sabia que há alimentos que podem deixar os dentes mais limpos? Na lista temos a cenoura, maçã, queijo, aipo, salmão, espinafre, morango, pepino e brócolis. Eles ajudam a proteger o esmalte, estimulando também a produção de saliva, que protege os dentes contra as bactérias.



1.4 USANDO A TECNOLOGIA

A FAVOR DA SAÚDE



Sabia que em meio a tantos avanços tecnológicos os aplicativos de saúde estão fazendo muito sucesso? Então conheça alguns interessantes que ajudam no controle de peso e não te deixam ficar fora de forma:

Medida Certa



Esse app é do quadro em que Zeca Camargo e Renata Ceribelli participaram na série do

Fantástico, que propõe 90 dias para você mudar de vida e ficar em forma.

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)

Contador de calorias MyFitnessPal



Ele permite que fique de olho em todas as calorias que está consumindo no dia, de uma forma fácil e divertida.

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)

Dieta e Saúde



Outro aplicativo de saúde famoso é o Dieta e Saúde, que te ajuda a perder peso com a dieta dos pontos. O aplicativo é bem fácil de usar!

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)



Google Fit

Você pode acompanhar sua mudança de rotina com o Google Fit, que monitora sua caminhada ou corrida e te acompanha para saber se você está chegando em suas metas.

Valor: Gratuito

[Download Android](#)

MyNetDiary

Que tal um diário para controlar sua perda de peso? O MyNet Diary te ajuda e mantém toda a evolução organizada!

Valor: Gratuito

[Download iOS](#), [Download Android](#)



PARTE 2: QUEM AMA, SABE SE CUIDAR!



Quem se ama sabe que os cuidados consigo mesmo são inúmeros, então você deve ficar de olho em sua saúde e fazer o máximo para evitar doenças. Mas e quando não há como prevenir algumas doenças?

Realmente não tem como controlar seu organismo 24 horas por dia, mesmo tendo uma vida mais saudável e seguindo as dicas que demos anteriormente, mas buscar o melhor tratamento o quanto antes para evitar mais complicações é uma demonstração de amor que você deve ter consigo e com quem ama.

E como **depende da saúde pública não é fácil**, visto os diversos problemas enfrentados, o jeito é **ter um bom plano de saúde** que possa atender a você e sua família quando necessário. É assim que você faz sua parte!



2.1 COMO CONTRATAR

UM PLANO DE SAÚDE MAIS BARATO



É lógico que por mais que você se preocupe com sua saúde não vai querer pagar caro em um plano, não é mesmo? Mas não é preciso se preocupar porque você pode ter a certeza de que está fazendo um bom negócio contratando um **plano de saúde barato** seguindo algumas dicas.

Veja só:

3 dicas infalíveis para pagar menos no plano de saúde

1. Pesquisar nunca é demais: quando o assunto é dinheiro, a dica que sempre prevalece é a de pesquisar bastante. Afinal, como você pode saber que está fazendo um bom negócio se não sabe qual o valor que todos estão cobrando?

Pesquise nas **operadoras de saúde mais confiáveis** e somente após isso conclua qual traz o melhor custo-benefício.

2. Veja o tipo de cobertura que realmente precisa: não adianta querer pagar mais barato e contratar **cobertura para obstetrícia** se não pensa mais em ter filhos ou até mesmo optar pelo apartamento individual em caso de internação. Analise o que precisa mesmo em um plano e tire da cobertura o que acha desnecessário, pois isso já pode deixar seu plano mais barato.

3. Analise as vantagens de um plano individual, familiar ou coletivo: não adianta ir somente pelo valor.

Você precisa entender o que cada tipo de plano oferece e somente depois ver o valor X benefícios de cada plano. Conheça antes os **diferenciais entre um plano individual, familiar ou empresarial** e faça a escolha consciente.



2.1 COMO CONTRATAR

UM PLANO DE SAÚDE MAIS BARATO



3 dicas importantíssimas para contratar seu plano de saúde

1. De olho na lista da ANS: a ANS divulga periodicamente quais são os convênios suspensos, os que **possuem mais reclamações** e os **melhores planos de saúde**, então consulte o site e evite cair em armadilhas.

2. Verifique a abrangência do plano: há planos regionais e outros nacionais, então fique atento porque se for viajar para longe e tiver que receber um atendimento, seu plano só vale se for nacional.

3. Atente-se ao período de carência: as **carências** também podem mudar diante de promoções, mas é estabelecido um prazo padrão de 24 horas para atendimentos de urgência e emergência, 180 dias para

internações ou procedimentos de alto custo e 300 dias para parto. Prazos menores que esses podem ser aceitos, mas nunca maiores.



2.2 PLANO DE SAÚDE

AS OPERADORAS MAIS CONFIÁVEIS



Como já dito anteriormente, tão importante quanto garantir um bom preço em seu plano de saúde é escolher **as operadoras de plano de saúde mais confiáveis**.

Essa lista foi feita com base no Índice de Desempenho da Saúde Suplementar (IDSS) 2013, que foi publicado pela ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), de acordo com dados de 2012.

Os padrões mostram os seguintes critérios:

- Muito ruim: notas de zero a 0,19;
- Ruim: notas de 0,20 a 0,39;
- Regular: notas de 0,40 a 0,59;
- Bom: notas de 0,60 a 0,79;
- Muito bom: notas de 0,80 a 1.



1 – Unimed

A **Unimed** atua em várias cooperativas e diversas

delas ganharam destaque entre as melhores operadoras, como a **Unimed BH**, que foi considerada a melhor da lista com nota 0,8621, seguida da Unimed **Maringá**, que ocupou o segundo lugar com 0,836.



2 – Porto Seguro Saúde

A Porto Seguro Saúde fica abaixo de algumas cooperativas da Unimed com nota de 0,7614.

A empresa já ganhou prêmios como “Os melhores do ano”, “Personalidade Amiga do Corretor de Seguros 2012”, etc.



3 – Omint

A **Omint** ganhou nota 0,7599 e ficou entre as mais confiáveis. Foi a pioneira nos **planos odontológicos do Brasil**.



4 – Medservice

Pertencente ao grupo **Bradesco**, a Mediservice ficou com nota 0,7592. Presta serviços de assistência à saúde junto com outros planos.



5 – Amil

Com nota de 0,7566, a **Amil** ficou entre as mais confiáveis da lista também, mostrando que se preocupa em prestar um atendimento de qualidade.



PARTE 3: SAÚDE É UM DIREITO DE TODOS E CUIDAR DELA FAZ PARTE DO SEU DEVER!



Tem gente que acha que deve cuidar da saúde somente quando está doente, mas, como já dito antes, o melhor é sempre prevenir. Mas a mesma coisa vale para todo mundo?

Geralmente sim, porém conforme a fase de sua vida pode ser que haja cuidados especiais, então fique atento nas dicas e **cuide da saúde de toda a família.**



3.1 SAÚDE DA GESTANTE

5 COISAS QUE DEVE FAZER PARA TER UMA GESTAÇÃO SAUDÁVEL



Esperar uma nova vida é uma dádiva, então você deve estar saudável para esse momento importante. Veja boas dicas!

1. Faça o pré-natal: mesmo sendo algo comum, ainda há pessoas que deixam de lado o pré-natal. É de extrema importância acompanhar a evolução do bebê e as mudanças do seu corpo enquanto o espera. Se não tiver um **plano de saúde para gestantes**, informe-se no posto de saúde mais próximo de sua residência.

2. Mantenha uma alimentação mais saudável: o bebê recebe as vitaminas de você, então tudo que comer estará diretamente relacionado a saúde ele. Prefira ingerir **alimentos mais saudáveis**

para ter menos enjoo e colaborar com a saúde da criança que está por vir.

3. Tenha uma vida ativa: vale lembrar que gravidez não é doença, então converse com seu médico e veja algumas atividades físicas que possa fazer a fim de melhorar sua saúde, evitar o excesso de peso e esperar o bebê com muita disposição.

4. Deixe o cigarro e o álcool bem longe: quem bebe e fuma tem que fazer mais sacrifícios quando está esperando um bebê, mas vale a

Dica bônus: tome, no mínimo, dois litros de água ao dia, pois a falta de água pode causar infecção urinária, que durante a gestação prejudica o bebê, além de afetar seu rim.

pena se privar disso para o seu bem. Após a gestação, é possível que tenha que evitar o cigarro e o álcool por um tempo ainda, então informe-se sempre com seu médico.

5. Tenha uma boa noite de sono: grávidas ficam mais cansadas mesmo, então não tenha vergonha de curtir esse cansaço. Acostume-se em dormir do lado que com o tempo essa será a melhor posição para ter uma longa noite de sono.



3.2 SAÚDE DA CRIANÇA

5 HÁBITOS INFANTIS QUE TODA CRIANÇA DEVE TER



A fase da infância é importantíssima para que a criança cresça saudável, então fique de olho em algumas dicas de saúde:

1. Peixes são boas fontes de

ômega 3: os peixes como salmão ou atum ajudam no desenvolvimento do cérebro, além de trazerem muitos outros benefícios para os pequenos.

2. Incentive a prática de atividades

físicas: um dos problemas comuns na infância é a obesidade infantil,

Dica bônus: a saúde bucal da criança também é muito importante, então desde cedo já faça acompanhamento com um dentista. Após o nascimento dos primeiros dentes, já ensine a criança a escovar os dentes com uma escova de cerdas macias e pasta própria para sua idade.

então incentive a criança a realizar algum tipo de atividade, matriculando-a em um curso ou até mesmo tendo brincadeiras mais saudáveis.

3. Criança não deve tomar

somente leite: é comum que durante a transição de alimentos do **leite materno** para alimentos sólidos a criança queira somente “mamar” e depois não queira o arroz e feijão. Lembre-se de que isso não é saudável, pois o leite é importante na fase de bebê e depois o pequeno deve ingerir outros tipos de vitaminas.

4. Use sua criatividade

na hora da comida: que crianças não são muito fãs de legumes e verduras

é sabido por todos, mas desde cedo já incentive a comer esses alimentos criando pratos bonitos e criativos.

5. Evite os refrigerantes:

lógico que não tem como proibir os refrigerantes porque eles estão em todos os lugares e os pequenos vão tomar, mas em casa estimule-os a tomar sucos naturais para que eles tenham um hábito mais saudável e tomem menos refrigerante.



3.3 SAÚDE DO HOMEM

5 FORMAS DE SE TORNAR UM HOMEM MAIS SAUDÁVEL



É preciso saber que mesmo tendo que seguir algumas dicas de saúde válida para todos, os homens devem ter alguns cuidados especiais. Veja dicas para cuidar de sua saúde.

1. Faça exames de próstata regularmente: de acordo com o Inca (Instituto Nacional do Câncer), a segunda maior causa de morte dos homens é o câncer de próstata, então deixe o preconceito de lado e faça exames regulares a partir dos 40 anos.

2. Vença o preconceito: a impotência sexual é mais comum do que você imagina, então ao constatar o problema não tenha vergonha de procurar um profissional e fazer um tratamento o quanto antes, pois ela tem cura.

3. Evite cigarros: apesar de **o cigarro fazer mal para homens e mulheres**, nos homens ele pode causar problemas de fertilização e impotência sexual, além de apresentar problemas respiratórios.

4. Cuide da barriga de chope: a famosa barriga de chope não agrada as mulheres, então o jeito é não ingerir bebidas alcoólicas em excesso e praticar atividades físicas para perder a barriguinha

Dica bônus: fazer barba é uma das rotinas masculinas e quem tem que fazer todo dia devido ao trabalho pode sofrer com a inflamação dos pelos, chamada foliculite. Para evitar esse problema, passe a lâmina no mesmo sentido em que crescem os pelos e evite passar muitas vezes para não irritar a pele.

que ganhou bebendo no final de semana. Além disso, o excesso de álcool traz problemas de saúde, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

5. Não deixe o cabelo cair: é comum que os homens sofram com a calvície desde cedo, mas hoje em dia há tratamentos capilares variados, então não se desespere e procure um profissional assim que notar as primeiras “entradinhas” no cabelo.



3.4 SAÚDE DA MULHER

5 DICAS PARA SE TORNAR UMA MULHER MAIS PODEROSA



Assim como o homem tem suas particularidades, as mulheres devem ficar de olho em boas dicas para viverem muito melhor.

1. Fuja das dietas milagrosas: uma coisa comum é se preocupar com o **estereótipo de beleza** que as famosas possuem e aderir a dietas milagrosas é algo comum entre o público feminino.

Dica bônus: cuide bem de sua pele, evitando se expor ao sol por períodos prolongados e usando filtro solar. Isso evita as temidas manchas que incomodam muito as mulheres, além de prevenir o câncer de pele.

2. Faça exames regulares: a partir dos 20 anos é preciso fazer exames periodicamente para verificar o colesterol, diabetes, DST, triglicérides, etc.

3. Faça consultas regulares no ginecologista: é preciso fazer acompanhamento anual no ginecologista para realizar o papa nicolau e evitar o câncer no colo do útero, bem como outros problemas femininos.

4. Toque-se: o **câncer de mama** afeta muito as mulheres, então realize o exame de

toque e faça a mamografia após os 40 anos, além de manter um acompanhamento periódico no ginecologista.

5. Cuide da saúde íntima: usar sabonete íntimo, lavar bem as regiões íntimas e usar calcinha de algodão ajuda a evitar corrimentos e infecções.



3.5 SAÚDE DO IDOSO

5 DICAS PARA APROVEITAR A MELHOR IDADE COM MAIS ENERGIA



Estar na melhor idade é muito bom, mas é preciso tomar alguns cuidados para aproveitar melhor esse período de sua vida. Confira dicas!

1. Dê adeus à preguiça: aquele papo de que idosos têm que repousar é coisa do passado. Pratique exercícios físicos regularmente com ajuda de um profissional.

Dica bônus: divirta-se fazendo o que gosta e respeitando seus limites. Não acredite em papos caretas de que “você não tem mais idade para isso”. Continue fazendo seu hobby preferido, seja ele dançar, andar de bicicleta ou até soltar pipa, dentro do que for indicado pelo seu médico. Não existe idade para ser feliz!

2. Ocupe a mente: está certo que você se aposentou e não quer pensar em muita coisa, afinal, essa fase da vida serve para relaxar. Mas não fique com a cabeça vazia e busque fazer cursos e atividades para deixar seu cérebro sempre ativo.

3. Visite mais o médico: a velha história de idosos estarem mais propensos a doenças ainda é válida, então faça check-ups regulares para evitar o aparecimento de doenças mais comuns na melhor idade.

4. Tenha uma dieta equilibrada: consulte um profissional para ter uma alimentação mais saudável e

aproveitar melhor esse período da vida livre de doenças.

5. Álcool e cigarro não são boas combinações: tudo bem que nunca é bom fumar e beber, mas na melhor idade os riscos são ainda piores, então se possui esses hábitos, procure diminuí-los aos poucos até eliminá-los. Sua saúde agradece!





Se você busca ficar com a saúde em dia, nada melhor do que ter um bom plano de saúde e para não perder tempo ao contratar o seu você pode contar com o **PlanodeSaude.net**, que oferece uma maneira simples de fazer uma cotação online para garantir que você consiga o melhor plano de saúde, com a cobertura ideal.

Faça sua cotação agora mesmo e tenha uma vida mais saudável!

COMPARE PLANOS DE SAÚDE!

Receba as melhores propostas das principais seguradoras.

Cote agora e economize!

SOLICITAR

CONCLUSÃO:

Viu como cuidar da saúde pode ser divertido em qualquer idade e não precisa se tornar uma obrigação?

Pois o melhor da vida é estar de bem consigo mesmo e isso você só consegue tendo uma vida mais saudável.

Precisou ir ao médico? **Tenha um plano de saúde!** Mas muito melhor do que ter que usar seu plano é nunca precisar usá-lo, não é mesmo?

Aproveite os benefícios da meditação, viva de bem com a vida e veja como os resultados podem ser surpreendentes.

**AFINAL, PREVENIR AINDA É
O MELHOR REMÉDIO!**

Equipe Planodesaude.net

Edição: Guilherme da Luz

Conteúdo: Jeniffer Elaina

Design Gráfico: Rodrigo Conceição

