

Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

DISQUE
SAÚDE **136**



Faça algo diferente

A tarefa de hoje é:

mudar pequenas coisas no seu dia.

**Ter uma rotina faz bem, mas, às vezes,
é bom agitar as coisas.**

- Experimente trocar a xícara de café da manhã por um chá. Ou, se já toma chá, escolha um sabor diferente.
- Faça um novo caminho para locais que costuma ir.
- Convide colegas para almoçarem com você virtualmente.
- Ouça uma estação de rádio nova ou escolha uma playlist diferente.
- Na hora das compras, escolha frutas, legumes e verduras que você raramente come.
- Experimente escovar os dentes com a sua mão menos dominante.

Tentar coisas novas ou simplesmente fazer a mesma coisa de uma maneira diferente pode nos ajudar a quebrar a monotonia e permitir que nossas células nervosas criem novas conexões, aumentando nossa saúde. E com mais atenção, podemos escolher melhor o que vamos comer, nos dedicar a um exercício e ter outras atividades protetoras em relação ao câncer.

Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

