

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

**Dia  
Mundial do  
Câncer**

DISQUE  
SAÚDE **136**



## Pratique meditação em movimento A tarefa de hoje é:

**exercitar a atenção enquanto nos movemos, para concentrar a mente, a postura e a respiração. Reserve alguns minutos e experimente esta rotina do Tai Chi.**



1. Pise no chão com os pés paralelos, separados na largura dos ombros.
2. Em seguida, coloque seu peso em uma das pernas.
3. Inspire e expire algumas vezes.
4. Em seguida, comece a trocar lentamente seu peso para a outra perna e continue os movimentos respiratórios.
5. Faça isso por alguns minutos, prestando atenção no movimento e tomando consciência de seu equilíbrio.

O estresse afeta nosso bem-estar e pode nos levar a hábitos nada saudáveis, como fumar, consumir bebidas alcoólicas e ter uma dieta prejudicial à saúde. E todos esses hábitos aumentam o risco para câncer. A meditação em movimento pode melhorar o humor e reduzir níveis de estresse. E a sensação de bem-estar nos ajuda a estar mais atentos e a fazer escolhas mais saudáveis.

**Gostou? Compartilhe**

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL