



ASSIM O CORAÇÃO NÃO AGUENTA

EM UM MUNDO CADA VEZ MAIS ACELERADO, VIVEMOS DIAS CADA VEZ MAIS ESTRESSANTES.

POR ISSO , PAUSE



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Os altos níveis de estresse podem causar muitos problemas à saúde do coração, como o aumento da pressão. A pressão alta, por sua vez, eleva o risco de infarto e AVC. Cuide do seu coração cuidando da sua alimentação, fazendo exercícios e, é claro, “fazendo nada” também. Investir em momentos de lazer é investir no seu coração. E em mais anos de vida para viver tudo o que você quiser – mas, lembre-se: **com calma.** 😊💙



DOR