



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