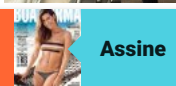




**BOA FORMA**



[Especial Cabelo](#) [Receitas saudáveis](#) [Treinos de Sucesso](#) [Loja Online](#)



**Bitcoins**

Esta é a Maior Oportunidade de Fazer Fortuna com uma Moeda Digital que Você já Viu



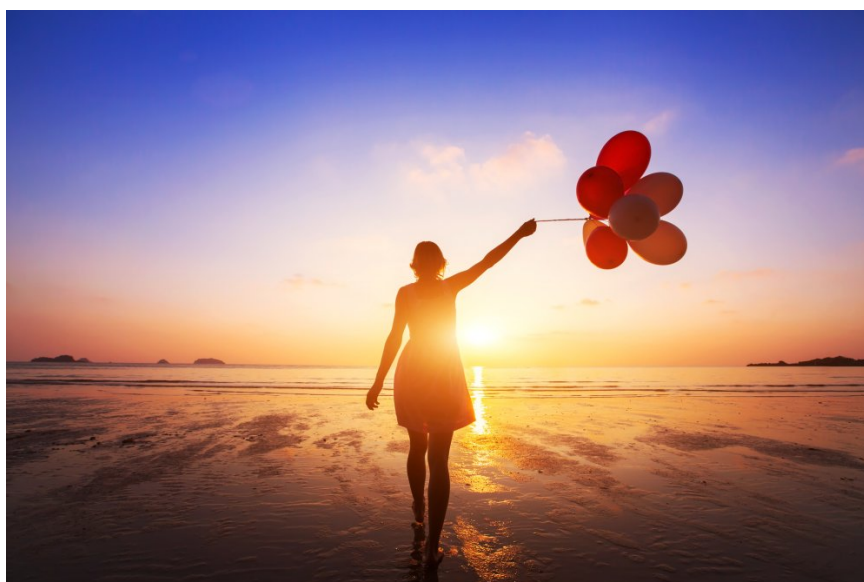
ESTILO DE VIDA

# 5 atitudes para começar a semana mais motivada

A segunda-feira não precisa trazer aquela sensação de tristeza. Mostramos que dá para começar e terminar esse dia alegre e motivada

Por **Caroline Randmer**

8 maio 2017, 19h26 - Publicado em 8 maio 2017, 19h22



(anyaberkut/Thinkstock/Getty Images)

## Mude a percepção

A ideia de que as segundas-feiras são um saco vem sendo disseminada há

décadas. Talvez seja por isso que você pense nelas como algo ruim: puro costume! Para mudar o rumo das coisas, invente uma tradição divertida para começar cada semana, como um [café da manhã](#) especial ou um almoço rotineiro com as amigas. Depois de um tempo, sua mente vai começar a encarar a segunda de uma maneira completamente diferente.

### Durma, durma, durma

Só porque o sábado e o domingo chegaram não significa que você deva dormir de madrugada. Ainda que o período de dois dias seja curto, ele já é suficiente para desregular seu ciclo de sono-vigília. A solução? Tente dormir e acordar com uma diferença máxima de 1 hora em relação aos dias da semana. “Chá de camomila, suco de maracujá e 10 gotas de [própolis](#) podem ajudá-la a pegar no sono”, sugere Fellipe Savioli, médico do esporte e nutrólogo pela Associação Brasileira de Nutrologia, em Catanduva (SP).

**Leia mais:** [Dormir a menos \(ou a mais\) ativa genes da obesidade](#)

### Controle a pressão sanguínea

Como? Com um simples exercício de respiração: bastam inspirar e expirar profundamente por 30 segundos. Mas o que a pressão tem a ver com a segunda-feira? É que migrar de um dia tranquilo, como o domingo, para uma rotina repleta de tarefas faz com que a [pressão sanguínea](#) aumente e o stress apareça.

### Não beba (tanto)

A ressaca do fim de semana é capaz de estragar não só a segunda-feira mas a terça, a quarta e por aí vai... Então, limite os [drinques](#) no sábado e, principalmente, no domingo. Regra de ouro: intercale cada copo de álcool com um de água.

**Leia mais:** [Dirigir de ressaca pode ser tão perigoso quanto dirigir bêbado](#)

### Exercite-se com moderação

Pegar pesado demais na academia em plena segunda-feira só vai fazer com que você comece a semana com [dores pelo corpo](#). Por isso, maneire! “A atividade moderada libera uma série de substâncias que dão mais ânimo para encarar os dias que estão por vir. Lembre-se também de manter uma alimentação balanceada para recuperar o organismo do desgaste do exercício”, conta o especialista.

## Veja também



ESTILO DE VIDA

**Médico dá 4 dicas infalíveis para seu corpo ter mais energia**

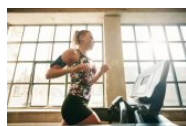
🕒 22 fev 2017 - 17h02



ESTILO DE VIDA

**3 hábitos para você organizar melhor seu tempo durante a semana**

🕒 7 maio 2017 - 07h05



FITNESS

**Como manter o mesmo desempenho da esteira ao correr na rua?**

🕒 6 fev 2017 - 15h02