



9 passos para a rotina diária de bem-estar do Dr. Oz

Desde criar melhores hábitos de sono até cortar o açúcar, fique por dentro da rotina de bem-estar do Dr. Oz e inspire-se para melhorar sua saúde e qualidade de vida.



Passo 1: otimize sua rotina matinal

Acorde no mesmo horário todos os dias para estabelecer uma rotina.



Passo 2: tome seus suplementos

Tome suas vitaminas, incluindo um [multivitamínico](#) com metilado [B](#), uma combinação de minerais com [zinco](#) e [ácidos graxos ômega-3](#) (DHA/EPA).



Passo 3: troque o açúcar por alulose

Tome seu café com [alulose](#) ao invés de açúcar comum, para obter 70% do sabor doce com apenas 10% das calorias.



Passo 4: crie estratégias para a hora das refeições

Equilibre seus hormônios e melhore sua saúde com jejum intermitente. Evite comer depois das 20h.



Passo 5: escolha bem os seus lanches

Opte por alimentos saudáveis ao longo do dia com poucos carboidratos, como [nozes](#), [chocolate amargo](#) e [flocos de coco](#) para equilibrar sua energia.



Passo 6: acompanhe seus passos diários e trabalhe sua força

Tente caminhar 10.000 passos por dia. Faça um treino de força por 30 minutos, pelo menos 3x por semana. Isso ajudará você a ganhar massa magra e queimar calorias. Coma [proteínas](#) ricas para reconstruir os músculos.



Passo 7: tome colágeno para a saúde da sua pele e cabelo

[A suplementação diária de colágeno](#) é uma maneira fácil de ajudar a melhorar a saúde e aparência do seu cabelo, pele e unhas.



Passo 8: ajuste sua rotina de sono

Antes de dormir, experimente chás sem cafeína para ter uma boa noite de sono, como [camomila](#) ou [roibos](#). Se você tiver dificuldade para dormir, a [melatonina](#) pode ser útil. Desligue as telas e TV pelo menos 30 minutos antes de ir dormir.



Passo 9: pratique gratidão

Escreva todas as suas preocupações em um diário para tirá-las da sua cabeça. Além disso, escreva sobre algo que você é grato ou sobre alguém querido para inspirar os seus dias.