



VIVER BEM III

Tomar um cálice de vinho ao dia faz bem ao coração. Qualquer ingestão de álcool é prejudicial à saúde, e aos alcoólatras, devem ficar longe até do álcool de cozinha.

Comer chocolate faz bem. Endocrinologistas proíbem o uso de chocolate para os sobrepesos e com problemas hormonais.

Tome água em abundância, ela é excelente para a saúde, mas não exagere.

Tomate faz bem para isso, alho faz bem para aquilo....

È interessante como a mídia está o tempo todo nos fornecendo informações novas sobre como viver melhor mudando nossos hábitos. A cada semana uma tática nova. Mas o mais interessante é como se contradizem o tempo todo!

Eu talvez prefira manter os meus hábitos.

Sei que ler uma boa revista ou um bom livro me faz bem, assistir ao Big Brother não.

Dormir me deixa renovada. Melhor se for a dois.

Saborear meu prato preferido traz satisfação. Ainda mais se for preparado pela mãe.

Ter prazer me faz muito bem. Libera as energias!

Ouvir música relaxa. Caminhar faz a mente funcionar mais, oxigena o cérebro.

Exercício é melhor que cirurgia.

Viajar me deixa tensa nos preparativos, mas depois que embarco, renovo a cada paisagem nova. Não tenho medo de avião, ele me impulsiona a buscar novas idéias, e não me incha as pernas!

Discutir me provoca arritmia cardíaca e tensão dos nervos.

Descobrir o valor do silêncio no calor de uma briga me faz acordar bem no outro dia.

Você exercita o autocontrole e não se arrepende de nada que até teve vontade de falar.

Acordar de manhã arrependida do que disse, e ainda não conseguir pedir desculpas, faz um mal enorme à minha saúde.

Atitudes estúpidas me embrulham o estômago. Ver pessoas jogando lixo pela janela do carro me faz desacreditar no ser humano.

Não saber pedir perdão ao outro causa câncer. E não há tomate que faça milagres.

Ficar remoendo sentimentos hostis prejudica o coração, mesmo tomando vinho todos os dias. Humor é melhor que rancor.

Ir ao cinema me faz bem, principalmente se o filme for bom e não passar de mera ilusão provocada por uma bela propaganda. Não gosto dos muito badalados (do tipo Titanic).

Comprar o que desejo me satisfaz, adquirir dívidas não.

Beijar é bom para a saúde, cigarro não.

Conversar é melhor que fazer piadas da vida dos outros.

Traição é o fim. Liberdade, o recomeço.

È melhor ter amigos por perto do que ter gente influente.

Tenho tomando muita água. O vinho nem sempre todos os dias, mas muitas vezes mais que um cálice no dia. Tenho comido o que me dá prazer, fazendo o que gosto e sonhando que todas as minhas atitudes me façam viver melhor. Um dia de cada vez.

Talvez sonhar seja pouco, mas no momento me basta.

Taciara Szymczak de Oliveira

27/03/2006

Dourados, MS