



FOTO: BECOR.COM.BR

MANTENHA UMA BOA SAÚDE MENTAL PARA EQUILIBRAR TODOS OS ASPECTOS DE SUA VIDA!

Quando falamos em saúde, pensamos imediatamente em apenas estar bem fisicamente. Porém, uma vida saudável de verdade envolve também o cuidado com a nossa mente. Simples hábitos nos ajudam a seguir por caminhos mais certos e levar uma vida mais leve. Uma mente equilibrada é capaz de tecer soluções com mais facilidade. Nesta matéria, vocês vão conferir hábitos que podem auxiliar neste processo.

SAIBA MAIS



FOTO: REALURGONES.COM.BR

PRATIQUE A DIREÇÃO DEFENSIVA E EVITE PROBLEMAS NO TRÂNSITO!

Muitos condutores, na prática, adquirem vícios e acabam esquecendo algumas lições de direção defensiva. Por um trânsito correto, responsável, sem multas e vítimas é necessário seguir as normas de trânsito. Prezar pela segurança, nunca é demais! Acesse a matéria e relembre as principais dicas!

SAIBA MAIS

SAIBA O QUANTO O PLANEJAMENTO PESSOAL PODE TE AJUDAR!

O planejamento é, sem dúvidas, o melhor remédio para nos ajudar a enfrentar as situações de forma mais sábia. Planejar nos obriga a fazer escolhas alinhadas e a formular planos futuros, tendo um controle mais efetivo de nossas vidas. Na matéria a seguir você vai ler sobre como se identificar melhor em um propósito.

SAIBA MAIS



FOTO: BECOR.COM.BR