

FUTURO SOB MEDIDA



**QUANTOS ANOS
VOCÊ VAI QUERER TER,
QUANDO TIVER 50?**

Rosa Maria Paulino

**Planejamento de vida, carreira
e finanças pessoais para maiores de 40.**

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

- Músculos
- Órgãos do sentido
- Funções internas

- Capacidade Física
- Capacidade Mental
- Engajamento Social

30%: Genética

20%: Condições sócio-
econômicas e culturais

50%: Estilo de Vida

- Comer frutas, legumes, verduras, grãos integrais e carnes magras
- Mantenha seu peso ao redor do nível ideal
- Pequenas refeições, várias vezes ao dia
- Reduza o consumo de gordura.
- Beba mais água

O QUE SE PENSAVA...

- Estrutura cerebral rígida e estabelecida no final da infância
- Neurônios não podiam ser repostos
- Regiões cerebrais com funções específicas não podia ser exercida por outra parte do órgão

O QUE SE SABE AGORA...

O QUE SE SABE AGORA...

- ~~• Estrutura cerebral rígida e estabelecida no final da infância~~
- ~~• Neurônios não podiam ser repostos~~
- ~~• Regiões cerebrais com funções específicas não podia ser exercida por outra parte do órgão~~

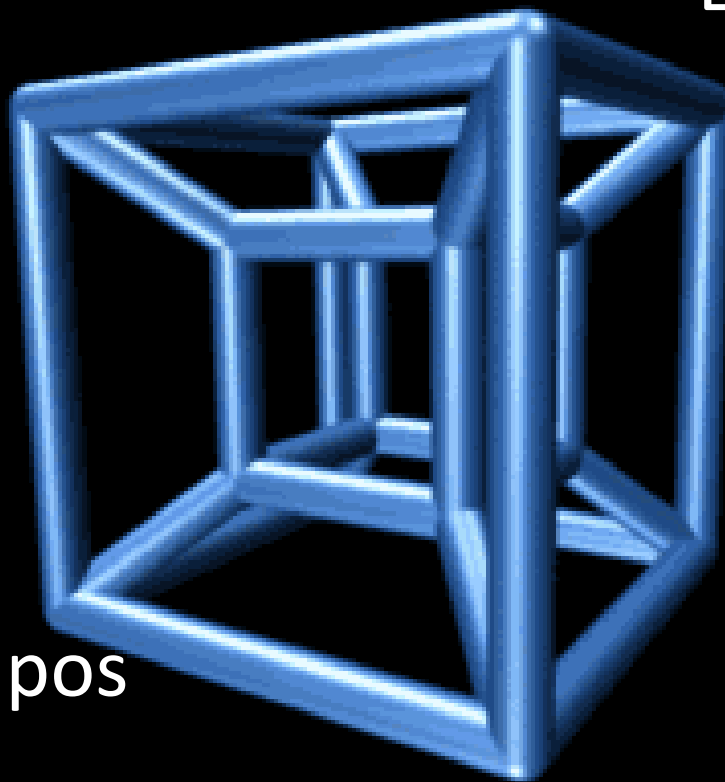
Futuro
Sob
Medida

EXERCITE SEU CÉREBRO!

Estude; aprenda

Evite atividades
passivas

Jogos de
estratégia
e passatempos



Mude!

- Espiritualidade é diferente de religiosidade
- A espiritualidade favorece a saúde física e emocional
- Desenvolva seu lado espiritual

Futuro
Sob
Medida

ESCOLHAS SAUDÁVEIS



FUTURO SOB MEDIDA



Rosa Maria Paulino

Fone (11) 99935-0854

www.futurosobmedida.com.br

br.linkedin.com/in/rosamariapaulino

contato@futurosobmedida.com.br

www.facebook.com/futurosobmedida

**Planejamento de vida, carreira
e finanças pessoais para maiores de 40.**