

# 5 rotinas diárias que prejudicam nossa saúde

Você Sabia que pode existir, sim, uma rotina diária que prejudica a sua saúde!? Abaixo você verá cinco coisas que se deixar de fazer e/ou evitar, a sua saúde irá melhorar.

- **Jeans apertado**



Para a mulher a calça jeans muito apertada implica em corrimento vaginal, varizes e outros problemas de circulação sanguínea nas pernas e bumbum.

- **ESCOVAR OS DENTES ASSIM QUE TERMINAR DE COMER.**



Aprendemos desde crianças que escovar os dentes após as refeições é a melhor maneira de ter uma melhor saúde bucal, mas se você ingerir alguns alimentos com bastante ácido e logo fazer a escovação, o esmalte do dente pode ser danificado.

- **PASSAR ÁLCOOL EM GEL NAS MÃOS.**



O uso em excesso do álcool em gel pode ressecar a pele e também não se deve misturar o álcool em gel com o sabão comum, já no caso do sabonete, o mais indicado para manter as mãos livres dos germes, sem ressecar a pele, é o sabonete de glicerina.

- **MUITO TEMPO SENTADO E NUMA POSTURA ERRADA**



Numa pesquisa os resultados foram que se ficar muito tempo sentado aumenta as chances de desenvolver algumas doenças cardiovasculares, diabetes e também o câncer. E na maneira errada pode causar lesões na coluna.

- **FAZER APENAS EXERCÍCIOS AERÓBICOS**



Professores de academia dizem que pra você emagrecer ou perder peso é preciso que você pratique APENAS os exercícios aeróbicos. Porém uma coisa que eles não avisam é que o seu corpo acaba acostumando e assim irá queimar menos gordura do que devia. Triste, mas é real!