

# **Estilo de Vida é uma questão de atitude**

Estilo de vida é uma expressão moderna que se refere a forma pela qual uma pessoa ou um grupo de pessoas vivenciam o mundo e, em consequência, se comportam e fazem escolhas.

Normalmente buscamos um estilo de vida agradável, que nos proporcione segurança, bem estar, saúde e tranquilidade, visando sempre alcançar a melhora da Qualidade de Vida (QV).

# **Estilo de Vida é uma questão de atitude**

Quando falamos de QV, é importante lembrar que estamos falando de algo subjetivo, ou seja, próprio de pessoa para pessoa.

Muitos são os fatores que influenciam na qualidade de vida e os mais importantes dependem de cada um de nós, da nossa visão do ideal, da nossa herança familiar e cultural, da fase da vida em que estamos, da nossa expectativa em relação ao futuro, etc.

# **Estilo de Vida é uma questão de atitude**

Por isso, a GL deve não apenas trabalhar o funcionário no seu ambiente laboral, mas orientá-lo a práticas saudáveis no seu dia a dia, buscando estimular uma atitude concreta na busca por um estilo de vida mais saudável. Assim alcançamos também melhoras qualitativas e quantitativas na vida dessas pessoas e conseqüentemente nas empresas.

# **Estilo de Vida é uma questão de atitude**

A prática da GL quando bem orientada, favorece a aquisição e manutenção dos níveis de saúde promovidos pela atividade física regular e pela conscientização corporal, influenciando diretamente na postura adequada nos postos de trabalho e, indiretamente, incentivando a aquisição de um estilo de vida mais saudável.