**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**EXERCÍCIOS FÍSICOS – SUANDO NO JARDIM**

**O melhor período para o exercício físico não é antes do desjejum, quando o organismo ainda não recebeu sua primeira cota de calorias. Isso levando em conta que a última refeição deveria ter sido muito leve. Obtemos muito maior benefício para a saúde utilizando os períodos que antecedem o almoço ou o jantar.**

**Caminhar lentamente após cada refeição é benéfico, mas nunca deveríamos nos entregar a exercícios vigorosos logo após as refeições. Todo dia, deveríamos dedicar períodos para os exercícios. A constância e a regularidade são muito importantes, se quisermos que o corpo realmente se beneficie. A irregularidade é prejudicial e, em alguns casos, fatal.**

**A respiração correta, a alimentação natural e a regularidade nos exercícios são, sem dúvida, fatores imprescindíveis para uma vida satisfatória em quantidade e em qualidade.**

**Toda mãe faria bem em levar seus bebês para caminhadas ao ar livre e ao sol. As crianças maiorzinhas deveriam receber, em casa, cotas de responsabilidades.**

**O trabalho é uma oportunidade para o exercício e para o aprendizado. Quanto mais cedo for incorporado ao programa educativo, maiores possibilidades a criança terá de criar habilidades. É fundamental para o bom desenvolvimento do organismo, do caráter e da personalidade o trabalho útil, levado a efeito desde os mais tenros anos de vida.**

**Outro tipo de exercício ideal que proporciona a movimentação de quase todos os músculos e distrai a mente, dando oportunidade ao sistema nervoso de se descontrair, relaxar e se recompor, é o trabalho com a terra. Se o andar lentamente é considerado um exercício suave, o cultivo do solo é um exercício ativo.**

**Preparando a terra para plantar, permitindo ao corpo o contato direto com a terra (os pés na terra, as mãos na terra), os movimentos próprios para semear e colher, eis uma oportunidade de ganhar e conservar a saúde.**

**Cultivar o solo é a profissão mais antiga, a responsabilidade-privilégio, o trabalho-lazer, o serviço-bênção. É uma das atividades que, ao benefício físico e mental, acrescentam o benefício espiritual.**

**Todos querem viver muitos anos e viver bem, com energia, disposição e utilidade. Não deixe para depois. A saúde, na velhice, se constrói agora, todos os dias, escolhendo e praticando hábitos saudáveis.**

**Trabalhar em horta e jardim é exercício ativo e dos mais indicados hábitos para produzir saúde. Além da movimentação física, temos a chance de descontrair o sistema nervoso. O simples hábito de trabalhar na terra diminui a possibilidade de um colapso cardíaco, adia a velhice e garante a força, a satisfação, a produtividade e a saúde.**

**Caminhar deixando que a mente se distraia pela contemplação e cuidado do solo, se empenhando no cultivo de hortaliças e flores, é o exercício por excelência, que contribui para o desenvolvimento harmônico do físico, da mente e da alma.**

***Recursos Para Uma Vida Natural, págs. 47 e 48***