

# Como acordar cedo pode mudar completamente a sua vida; confira

DA REDAÇÃO

O simples ato de acordar cedo pode mudar completamente a vida de uma pessoa? Para o escritor, palestrante e criador de conteúdo, Rodrigo Cardoso, a resposta é sim.

Segundo Rodrigo, o porquê de acordar cedo é muito questionado. No entanto, para ele, acordar pelo menos uma hora mais cedo do que o de costume faz gran-



Foto Ilustrativa: Getty Images

O estudo analisou dados de 840 mil pessoas para entender bem os motivos pelos quais acordar mais cedo reduz a chance de desenvolver depressão, sobretudo com base nas predisposições genéticas

de diferença no dia. "Se você acordar uma hora mais cedo por dia, no final do ano você terá um mês a mais sendo dedicado a coisas produtivas", disse.

Acordar mais cedo também pode ser uma forma de conseguir ter mais tempo, revelou Rodrigo. "Se você se incomoda por não ter tempo, também

pode ser uma questão de prioridades. Imagine se você tivesse um mês a mais com horas produtivas, o que você faria?", questionou.

O especialista deixou claro que somente acordar cedo não vai fazer com que grandes mudanças aconteçam, mas sim o que você faz quando acorda. "É necessário também saber fazer uma boa gestão de tempo e determinar aquilo que eu preciso fazer", disse.

Um estudo recente da Universidade do Colorado em Boulder e do Instituto Broad, de Harvard e do MIT (Instituto de Tecnologia de Massachussets), destacou que as pessoas que acordam uma hora mais cedo que o habitual podem reduzir o risco de depressão em até 23%. Para quem se levanta

ta duas horas mais cedo, esse risco é ainda menor: 40%.

O estudo analisou dados de 840 mil pessoas para entender bem os motivos pelos quais acordar mais cedo reduz a chance de desenvolver depressão, sobretudo com base nas predisposições genéticas.

## Importância do cuidado com a saúde

Além disso, Rodrigo pontuou a importância da alimentação para que se tenha energia para que se acorde cedo e com a produtividade mantida. "Cuidar da alimentação faz toda a diferença para que tenhamos energia para acordar cedo e não ficarmos o dia todo com sono", afirmou.

Por fim, Rodrigo deixou uma dica importante: "procure acordar mais cedo e fazer valer a pena. Use aplicativos que ajudem nisso, se aliamente bem e produza muito mais", finalizou.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2497

05 14 23 46 48 52



Acumulou - Concurso 5887

07 30 48 57 72



Acumulou - Concurso 2386

1ª SORTEIO  
01 06 08 22 26 29

2ª SORTEIO  
01 04 12 21 27 34



Acumulou - Concurso 1803

07 28 31 41 50 59 66



Acumulou - Concurso 2333

01 07 08 09 14 16 18

22 25 27 31 47 51 54

59 70 72 76 86 96



Dia da Fundação do Exército da Salvação