

Cuidar da sua saúde é o maior gesto de amor que você pode ter por si mesmo. Não se trata de perfeição, mas de intenção. Cada escolha consciente — um alimento saudável, um copo de água, uma caminhada leve — é um passo na direção de uma vida mais plena, mais leve, mais feliz. Lembre-se: seu corpo é o lugar onde sua alma vive. Cuide dele com carinho, paciência e orgulho de cada pequena conquista."

