

#DESAFIOS
SEMANAIS
E MUDANÇAS
DE HABITOS

Jasmine



PLANNER SEMANAL

Dicas práticas para ajudar você a adotar hábitos mais saudáveis no seu dia a dia.

MEU OBJETIVO DA SEMANA É:

SEGUNDA

Começando a Semana com Equilíbrio!

Dicas de Hábitos

HÁBITO 1 -
Consumo de Água:

Inclua 2 copos de água entre as principais refeições. Uma garrafa reutilizável pode ajudar!

HÁBITO 2 -
Fibras na Dieta:

Adicione 1 colher de sopa de linhaça ou chia no seu iogurte ou salada.

HÁBITO 3 -
Movimente-se:

Dê uma caminhada de 15 minutos após o almoço para estimular a digestão.

Checklist Diário:

Tomei 6-8 copos de água.

Adicionei fibras na alimentação.

Fiz uma atividade física leve.

TERÇA

Nutrição Inteligente

Dicas de Hábitos

HÁBITO 1 -
Inclua Vegetais nas Refeições:

Complete metade do prato do almoço ou jantar com vegetais variados e coloridos.

HÁBITO 2 -
Lanches Planejados:

Leve um snack saudável na bolsa, como castanhas ou uma fruta.

HÁBITO 3 -
Refeição Noturna:

Prepare a refeição do dia seguinte com antecedência para evitar escolhas menos saudáveis.

Checklist Diário:

Comi vegetais no almoço ou jantar.

Planejei um lanche saudável.

Preparei minha refeição com antecedência.

QUARTA

Meio da Semana, Meio do Caminho!

Dicas de Hábitos

HÁBITO 1 -
Proteínas Magras:

Inclua uma fonte de proteína magra, como frango, peixe, ovos ou tofu, na principal refeição do dia.

HÁBITO 2 -
Troque por Integrais:

Troque pão branco por versões integrais ou sem glúten para aumentar a saciedade e as fibras.

HÁBITO 3 -
Faça alongamento:

Levante-se e alongue-se por 5 minutos a cada hora para aliviar tensões.

Checklist Diário:

Consumi uma fonte de proteína magra.

Substituí carboidratos refinados por integrais.

Fiz pausas ativas durante o dia.

QUINTA

Saúde Mental Importa!

Dicas de Hábitos

HÁBITO 1 -
Pratique a Gratidão:

Antes de dormir, escreva 3 coisas pelas quais você é grato hoje.

HÁBITO 2 -
Hidrate-se naturalmente:

Substitua refrigerantes ou bebidas açucaradas por chás naturais ou água aromatizada com frutas.

HÁBITO 3 -
Coma Devagar:

Tente mastigar cada garfada pelo menos 15 vezes, aproveitando o sabor dos alimentos.

Checklist Diário:

Listei 3 coisas boas do meu dia.

Substituí uma bebida açucarada por algo mais saudável.

Comi devagar e com atenção plena.

SEXTA

Sextou com Equilíbrio!

Dicas de Hábitos

HÁBITO 1 -
Planeje o Fim de Semana:

Pense em atividades físicas ao ar livre para o final de semana, como caminhadas, pedaladas ou yoga.

HÁBITO 2 -
Cuidado com os Excessos:

Evite exageros em refeições fora de casa. Prefira opções grelhadas e peça os molhos à parte.

HÁBITO 3 -
Sono de Qualidade:

Tente ir para a cama 30 minutos mais cedo hoje e desconecte-se do celular 1 hora antes de

Checklist Diário:

Planejei uma atividade física para o final de semana.

Fiz escolhas conscientes em refeições fora de casa.

Preparei-me para uma noite de sono tranquila.

SÁBADO E DOMINGO -

Dia de Recarregar Energias +
Reflexão e Planejamento
Dias livres para estar em família e planejar a próxima semana!