



BOTE A ENGRENAGEM DA SAÚDE PRA RODAR!

Mais e mais compromissos com menos tempo pra cada um deles. Muito acontecendo simultaneamente e a qualidade de vida ficando pra trás... Se identificou?

Infelizmente, deixar de lado o que deveria ser prioridade – no caso, a saúde – é mais comum do que você imagina.

Engrene, mas com maturidade

Tal qual uma engrenagem, que vai dente após dente impulsionando o giro, escolha um desafio como ponto de partida e planeje sua sequência. Alimentação, atividade física, sono saudável, ciclos de amizade... Não abrace tudo de uma vez. Qual ponto de partida é mais compatível com você?

“Quase” não vale!

Foque no seu desafio e permaneça nele até completá-lo. Não adianta passar à fase seguinte do processo se a anterior não estiver finalizada. Isso atrapalha sua evolução no percurso, bem como seu comprometimento.

Use a inércia a seu favor

Agora que já foi, aproveite o embalo! Quando você simplesmente começa, a parte mais difícil fica imediatamente pra trás. Saia do zero!

Cobre-se!

Quando você inicia o ciclo, é natural se cobrar mais progressivamente. Se você se exercita regularmente durante a semana, por exemplo, dificilmente colocará tudo a perder se alimentando mal. Uma coisa puxa a outra e isso é muito bom.



Importante!

Não trace metas improváveis ou acima de sua capacidade. Sacrifícios incompatíveis à realidade tendem a não durar.

Foco e determinação, mas bom senso também!

