



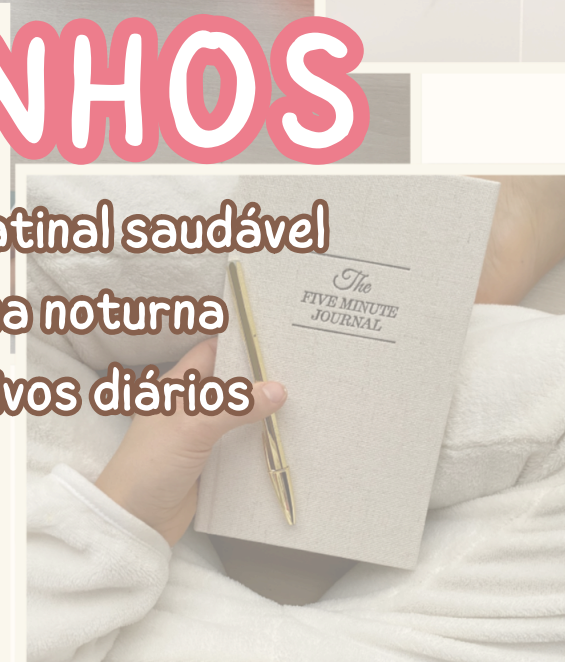
CRIA A VIDA DOS TEUS SONHOS



Rotina matinal saudável

Rotina noturna

Objetivos diários



**CUIDAR DE TI
COMEÇA EM
CADA PEQUENO
GESTO, E CADA
MANHÃ É UMA
NOVA
OPORTUNIDADE**

ROTINA MATINAL SAUDÁVEL

- ☐ Medir a temperatura basal: faço-o para monitorização do meu ciclo menstrual.
- ☐ Raspar a língua com um raspador de língua de cobre: remove bactérias que se formam durante a noite.
- ☐ Escovar os dentes com pasta de dentes sem flúor.
- ☐ Bochechar com óleo de coco, conhecido como oil pulling: pode ajudar a reduzir bactérias, mau hálito e inflamação das gengivas, graças às suas propriedades antimicrobianas e anti-inflamatórias.
- ☐ Beber água morna com sumo de limão: auxilia na digestão, na eliminação de toxinas e fortalece o sistema imunitário.
- ☐ Tomar um pequeno-almoço nutritivo e completo e vitaminas.
- ☐ Escrever num diário de gratidão, conhecido também como journaling: ajuda na redução de stress e ansiedade, e desenvolve o autoconhecimento, estimula a criatividade e a criação de objetivos.

ACALMA O
CORPO,
SILENCIA A
MENTE E
PERMITE-TE
SIMPLESMENTE
SER

ROTINA NOTURNA PARA UM SONO DE QUALIDADE

- ☐ Jantar leve e cedo: não devemos ir para a cama de barriga cheia, pode dificultar a digestão e atrapalhar o sono. Um jantar leve, preferencialmente 2–3 horas antes de deitar, ajuda o corpo a descansar e evita desconfortos.
- ☐ Evitar ecrãs 1h antes de dormir: A luz azul dos telemóveis, computadores e TVs bloqueia a produção natural de melatonina, a hormona do sono.
- ☐ Tomar chá relaxante: Infusões como camomila ou tília têm propriedades calmantes que reduzem a ansiedade, relaxam os músculos e preparam a mente para dormir mais tranquilamente.
- ☐ Gratidão antes de dormir: escrever coisas pelas quais somos gratos cria um estado emocional positivo que favorece um sono mais profundo e reparador.
- ☐ Dormir 7–8h de sono de qualidade: O sono é essencial para a recuperação física, equilíbrio hormonal e clareza mental. Dormir bem fortalece o sistema imunitário, melhora o humor e até ajuda na manutenção de um estilo de vida saudável.

CADA DIA É
UMA NOVA
OPORTUNIDADE
PARA TE
APROXIMARES
DA TUA
MELHOR
VERSÃO

OBJETIVOS DIÁRIOS PARA IMPLEMENTARES

- ☐ Mexer o corpo todos os dias, nem que seja uma caminhada, o nosso corpo foi desenhado para se exercitar e não para ser sedentário.
- ☐ Comer alimentos da natureza, como, frutas, vegetais, carne, peixe, ovos, leguminosas, frutos secos... evitando comida processada.
- ☐ Beber água ao longo do dia.
- ☐ Desligar dos ecrãs, estar mais presente, sem estar sempre a ver as redes sociais. Os telemóveis são uma ótima ferramenta mas em excesso podem-se tornar um vilão.
- ☐ Estar contigo, no silêncio, seja numa meditação, numa caminhada, numa prática de yoga, mas refletir e agradecer, a gratidão é uma energia muito poderosa.
- ☐ Passar tempo de qualidade com pessoas que te façam bem. Porque nós viemos ao mundo para sermos felizes!

QUE
CONTINUES A
NUTRIR O TEU
CORPO E O TEU
CORAÇÃO,
UMA MANHÃ DE
CADA VEZ