Checklist da Semana Leve

7 dias de pequenos hábitos para o corpo e a mente

Levemente
uma mente leve

Marque um X a cada dia em que você cumpriu o hábito:

Hábito	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Dormi e acordei em horário parecido	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bebi um copo de água ao acordar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bebi água ao longo do dia (meta: peso x 35 ml)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiz 5 minutos de respiração lenta (4-6)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Caminhei ou me movimentei 10 a 30 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comi legumes ou verduras em 2 refeições	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomei café da manhã sem celular	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiquei longe de telas 1 hora antes de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anotei 3 prioridades do dia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Como me senti nesta semana (circule de 1 a 5): 1 2 3 4 5

1 = cansada(o) 5 = leve

Meu hábito favorito da semana: _____

O que vou manter na próxima semana: _____

_____

Dica: comece com 2 ou 3 hábitos, não com todos.
Pequenas mudanças repetidas valem mais do que uma reforma que dura dois dias.

Conteúdo informativo. Não substitui consulta com médico, psicólogo ou nutricionista. Em crise emocional, ligue 188 (CVV, 24 h, gratuito).