

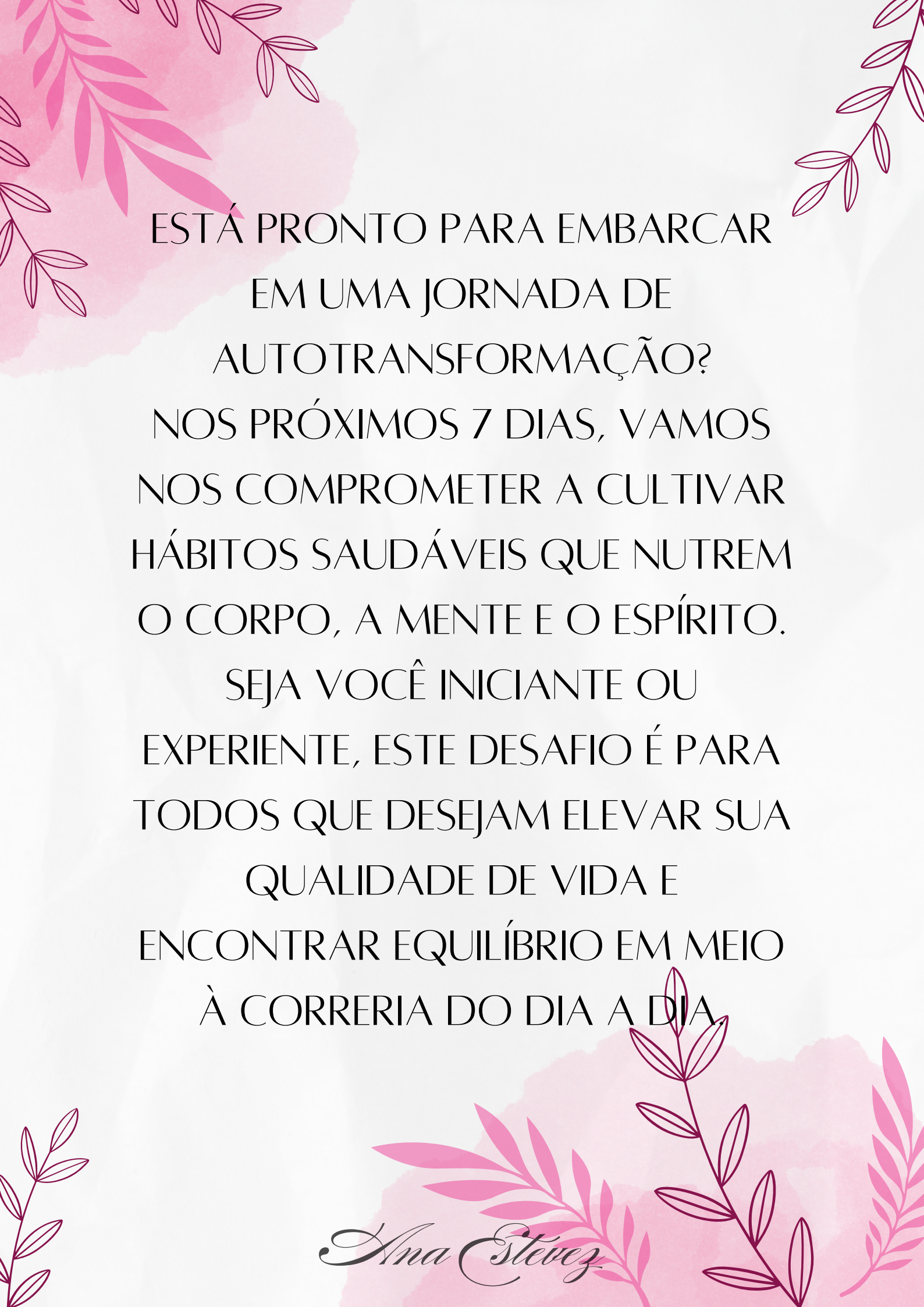
PLANNER

*Desafio de hábitos
saudáveis*

@Yoga_AnaEstevez



Ana Estevez



ESTÁ PRONTO PARA EMBARCAR
EM UMA JORNADA DE
AUTOTRANSFORMAÇÃO?
NOS PRÓXIMOS 7 DIAS, VAMOS
NOS COMPROMETER A CULTIVAR
HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE NUTREM
O CORPO, A MENTE E O ESPÍRITO.
SEJA VOCÊ INICIANTE OU
EXPERIENTE, ESTE DESAFIO É PARA
TODOS QUE DESEJAM ELEVAR SUA
QUALIDADE DE VIDA E
ENCONTRAR EQUILÍBRIO EM MEIO
À CORRERIA DO DIA A DIA.

Ana Estevez



Planejamento Semanal

Segunda

MEDITAÇÃO



Terça

MOVIMENTE-SE

Quarta

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Quinta

HIDRATE-SE

Sexta

PRATIQUE A GRATIDÃO

Sábado

DESCONECTE-SE DAS TELAS



Domingo

RITUAL DE RELAXAMENTO

Ana Stevez



Minhas Metas



Ana Estevez



Planejamento Diário

MEDITAÇÃO

Reserve alguns minutos todas as manhãs para praticar a meditação. Isso ajuda a acalmar a mente, reduzir o estresse e aumentar a clareza mental

Dica: Comece reservando apenas alguns minutos pela manhã, antes de começar o dia, e vá aumentando gradualmente o tempo conforme se sentir mais confortável. Encontre um local tranquilo onde você possa se sentar confortavelmente e se concentrar, e experimente diferentes técnicas de meditação para descobrir qual funciona melhor para você.

Importante: Inicie com pequenos passos.

Ana Estevez



Planejamento Diário

MOVIMENTE-SE

Faça pelo menos 30 minutos de exercício físico todos os dias. Pode ser uma caminhada, uma aula de yoga ou até mesmo uma dança em casa. O importante é movimentar o corpo e liberar endorfinas.

Dica: Encontre uma atividade física que você goste e que se encaixe na sua rotina. Pode ser útil agendar um horário específico para o exercício todos os dias, tornando-o uma prioridade. Comece com algo que seja fácil de incorporar, como uma caminhada rápida de 30 minutos após o trabalho.

Importante:

Experimente diferentes tipos de exercícios para descobrir o que mais lhe agrada.

Ana Estevez

Planejamento Diário

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Opte por refeições equilibradas e nutritivas. Priorize alimentos naturais, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Lembre-se de mastigar bem os alimentos e praticar a gratidão pela comida que nutre seu corpo..

Dica: Adicione mais frutas e vegetais ao seu prato em cada refeição e reduza gradualmente alimentos processados e ricos em açúcar. Saboreie cada mordida, mastigando lentamente e prestando atenção aos sabores e texturas dos alimentos. Também é útil fazer uma lista de gratidão antes das refeições, agradecendo pela comida que está prestes a consumir e pelo benefício que trará ao seu corpo.

Importante: Comece por pequenas mudanças.

Ana Estevez

Planejamento Diário

HIDRATE-SE

Beba pelo menos 2 litros de água por dia para manter seu corpo hidratado e ajudar na desintoxicação

Dica: Mantenha uma garrafa de água por perto durante todo o dia. Comece o dia bebendo um copo de água logo ao acordar e mantenha a garrafa ao seu alcance durante o dia, seja no trabalho, em casa ou em movimento. Adicionar sabor à água com rodela de limão, pepino ou folhas de hortelã também pode tornar a hidratação mais agradável.

Importante: Pode ser útil definir metas de consumo de água ao longo do dia e monitorar seu progresso.

Ana Estevez

Planejamento Diário

PRATIQUE A GRATIDÃO

Reserve alguns minutos todas as noites para refletir sobre o seu dia e identificar pelo menos três coisas pelas quais você é grato. Isso ajuda a cultivar uma mentalidade positiva e a atrair mais abundância para sua vida.

Dica: Reserve alguns minutos todas as noites para escrever em um diário de gratidão, registrando pelo menos três coisas pelas quais você é grato naquele dia. Pode ser útil fazer isso antes de se deitar, como parte da sua rotina de relaxamento antes de dormir. Fazer disso um hábito regular ajudará a reforçar sua mentalidade positiva e a cultivar um sentimento de gratidão em sua vida.

Importante: Crie um ritual antes de dormir.

Ana Estevez



Planejamento Diário

DESCONECTE- SE DAS TELAS

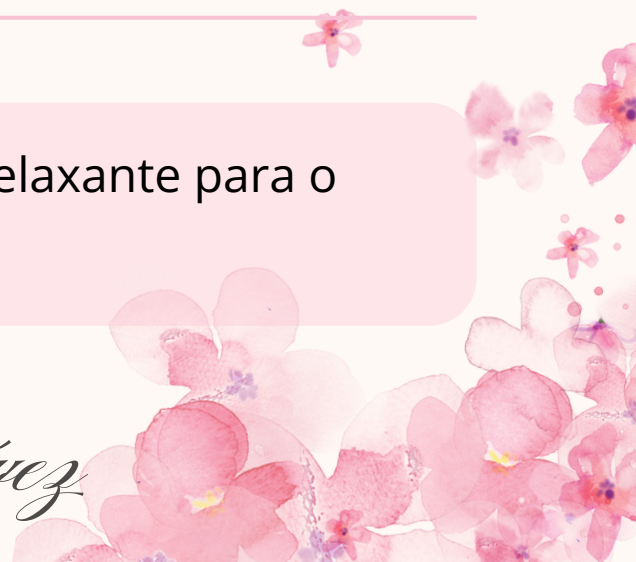
Dedique pelo menos uma hora antes de dormir para desconectar-se de dispositivos eletrônicos. Isso ajuda a relaxar a mente e a melhorar a qualidade do sono.

Dica: Reserve pelo menos uma hora antes de dormir para atividades livres de tela, como ler um livro, tomar um banho relaxante, ou praticar meditação. Crie um ambiente propício ao sono, diminuindo as luzes e evitando o uso de dispositivos eletrônicos, que emitem luz azul e podem interferir no ciclo natural do sono. Gradualmente, essa prática se tornará parte integrante do seu ritual de dormir.

Importante:

Estabeleça uma rotina relaxante para o final do dia.

Ana Estevez





Planejamento Diário

RITUAL DE RELAXAMENTO

Antes de dormir, pratique um ritual de relaxamento, como uma breve meditação, respiração profunda ou leitura de um livro inspirador. Isso ajuda a acalmar a mente e preparar o corpo para uma noite de sono reparador.

Dica: Reserve 10 a 15 minutos todas as noites para essa prática, escolhendo atividades que ajudem a acalmar sua mente e corpo. Defina um horário específico para iniciar seu ritual, criando assim uma rotina que sinalize ao seu corpo que é hora de relaxar e se preparar para dormir. Experimente diferentes técnicas de relaxamento, como meditação guiada, e descubra o que funciona melhor para você..

Importante: Comece pequeno e consistente.

Ana Estevez



CONTINUE SEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS

Planejamento mensal

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maior

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro

Ana Estevez

CALENDÁRIO

2024

JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

01/01 - Confraternização Universal
13/02 - Carnaval
14/02 - Quarta-feira de Cinzas
08/03 - Dia Internacional da Mulher
29/03 - Sexta-feira Santa
31/03 - Páscoa

21/04 - Tiradentes
01/05 - Dia do Trabalho
12/05 - Dia das Mães
30/05 - Corpus Christi
12/06 - Dia dos Namorados
20/07 - Dia do Amigo

11/08 - Dia dos Pais
07/09 - Dia da Independência do Brasil
12/10 - Nossa Sra. Aparecida / Dia das Crianças
02/11 - Finados
15/11 - Proclamação da República
25/12 - Natal

Ana Stevez



AO FINAL DESTE DESAFIO DE 7
DIAS, VOCÊ ESTARÁ MAIS
CONECTADO CONSIGO MESMO E
COM HÁBITOS QUE PROMOVEM
SEU BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E
ESPIRITUAL. ESTAMOS JUNTOS
NESSA JORNADA!

SE TIVER INTERESSE EM ME CONTRATAR VOU
DEIXAR ABAIXO MEUS CONTATOS:

✉ : ANA-ESTEVEZ@OUTLOOK.COM

🌐 : WWW.ANA-ESTEVEZ.COM

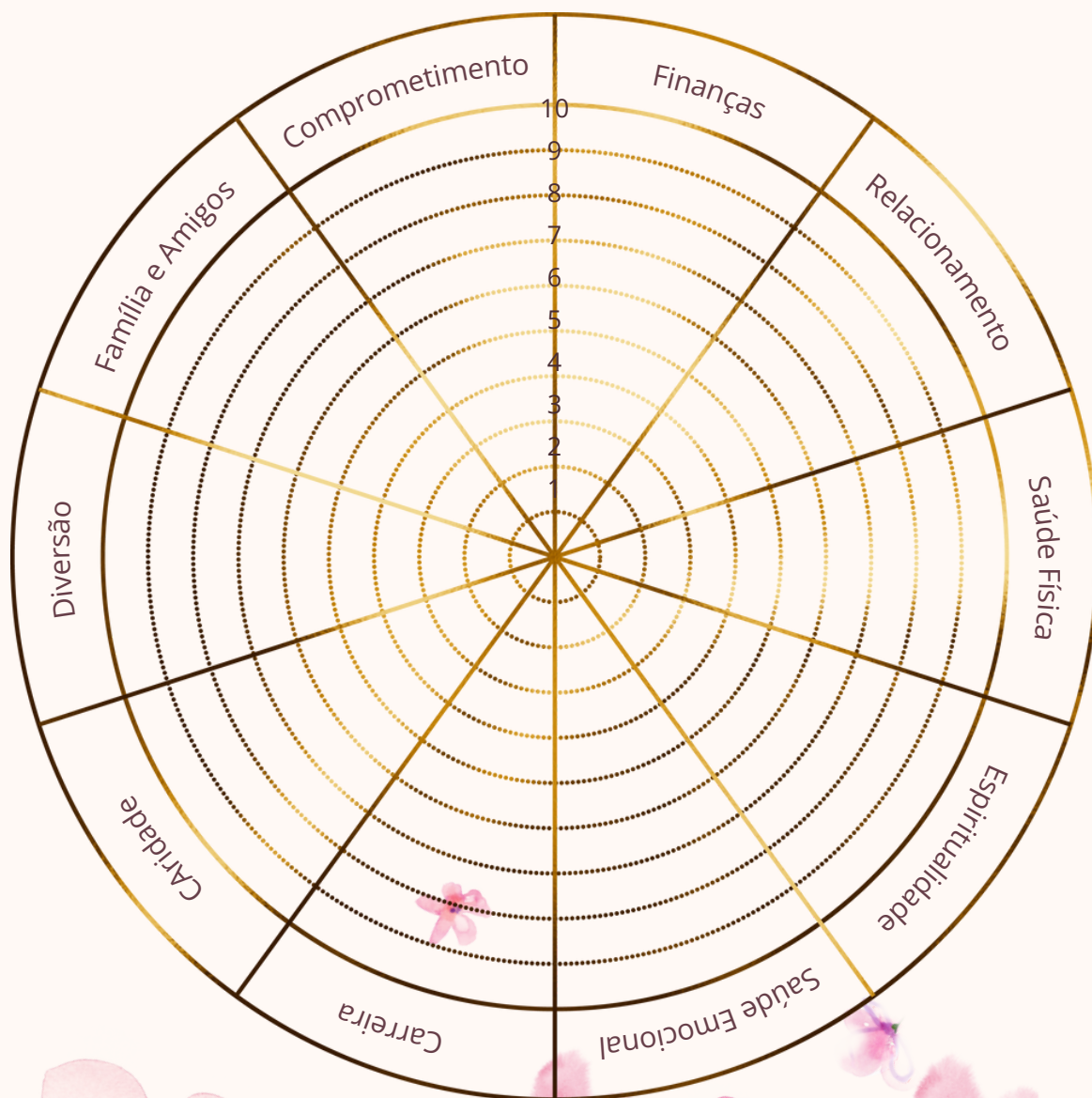
📷 : YOGA_ANAESTEVEZ

f : ANA ESTEVEZ

Ana Estevez

BÔNUS

Roda do autocuidado



Ana Estevez

BÔNUS

Roda do autocuidado

PREENCHA A RODA DO
AUTOCUIDADO DE ACORDO
COM SEU COMPROMETIMENTO
COM SUAS AÇÕES. ELA VAI DE 0 A
9, ONDE 0 SIGNIFICA PRATICADO
POUCO E 9 SIGNIFICA PRATICADO
BASTANTE. OBSERVE AS ÁREAS
QUE PRECISAM DE MAIS DA SUA
ATENÇÃO E, DE FORMA
AMOROSA E PACIENTE, DEDIQUE-
SE A AMPLIAR SEU CUIDADO
NESSAS ÁREAS.

Ana Estevez

BOA SORTE NESSE DESAFIO!

Gratidão
Ana Estevez

