



PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista



MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

POR QUE TER HÁBITOS SAUDÁVEIS?

Manter uma rotina saudável, com alimentação balanceada, prática regular de atividade física, sono de qualidade, controle do estresse, moderação no álcool e evitar tabagismo é o melhor investimento que você faz na vida!

Qual o rendimento?

Prevenção de diversas doenças (diabetes, obesidade, hipertensão, infarto, AVC, esteatose, demência, depressão, diversos cânceres...), funcionalidade, maior rendimento nas suas tarefas, qualidade de vida e muito mais.

Se você acha que não tem tempo para manter hábitos saudáveis na sua vida tenha certeza, você está vivendo errado. Repense suas prioridades.

Você venderia sua saúde por algum valor? Aposto que não, não é mesmo? Então por que a perder de graça?!

Quem não tem tempo para cuidar da saúde paga com doença. O preço é alto. A Conta chega.
Mas se você estar disposto/a a mudar e se tornar uma pessoa mais saudável, esse planner é para você!

Estabeleça metas factíveis, concentre-se na sua motivação, reflita sobre as falhas e faça melhor no mês seguinte!
Você vai conseguir!

Espero te ajudar. Vamos juntos?!

Como utilizar esse planner:

Coloque na parte de cima da página o mês e ano.

Escreva no primeiro dia do mês quais suas metas para esse período e quais suas principais motivações no espaço destinado a essas anotações.

Tenha metas objetivas e factíveis. Objetivos vagos ou muito difíceis irão te desmotivar! Não tenha pressa. Um passo de cada vez.

Nossos motivos para mudar são nosso combustível. Tenha clareza quais são os seus!

Todos os dias marque o quadradinho dos hábitos que você conseguiu cumprir adequadamente.

Ao finalizar o mês, preencha o que deu certo e os pontos a melhorar no espaço destinado a essas observações.

Está pronto/a para mudar de vida?!

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMEÇA PELA FEIRA DA CASA.
NÃO COLOQUE NO SEU CARRINHO O QUE VOCÊ NÃO
DEVE CONSUMIR ROTINEIRAMENTE.

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



EXERCÍCIO FÍSICO NÃO É HOBBY, É OBRIGACÃO.

Inicie hoje, com o tempo que tem e com as ferramentas que tem!

Pode ser 20 minutos 3 vezes na semana!

O pouco é melhor que nada!

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



DORMIR MAL AUMENTA APETITE, PIORA A ESCOLHA ALIMENTAR E REDUZ CAPACIDADE DE REALIZAR EXERCÍCIO!

Ter um sono reparador faz parte do tratamento de obesidade, além de prevenir doenças neurodegenerativas como demência e cardiovasculares.

DORMIR NÃO É PERDA DE TEMPO! ORGANIZE SEU SONO!!

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar

Dicas para uma boa higiene do sono:

- Deite-se na cama apenas quando estiver com sono e evite cochilos.
- Utilize a cama apenas para dormir (e fazer sexo, claro!);
- Evite bebidas estimulantes como cafeína até seis horas antes de dormir;
- Evite fumar antes de dormir (e busque ajuda para parar o tabagismo)
- Evite aparelhos eletrônicos pelo menos 3 horas antes de dormir;
- Faça exercício físico regularmente, mas tente não fazê-lo a noite;
- Tenha uma rotina do sono, tentando acordar sempre no mesmo horário, sem dormir excessivamente



MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

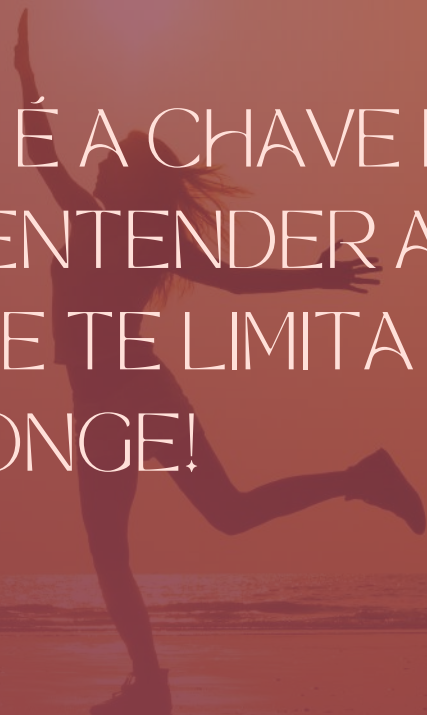
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar

A silhouette of a person jumping joyfully on a beach at sunset. The person is in the center-right of the frame, with arms raised and legs bent. The background is a warm, orange-hued sky and sea. The entire image is framed by white, wavy, abstract lines in the corners.

O AUTOCONHECIMENTO É A CHAVE PARA A
REALIZAÇÃO E FELICIDADE. ENTENDER A SI MESMO
TE FAZ COMPREENDER O QUE TE LIMITA E TE AJUDA
A IR MAIS LONGE!

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar

E JÁ PASSARAM SEIS MESES DO INÍCIO DO PLANNER!

Que tal fazer um balanço semestral?

O que melhorei nos meus
hábitos e na minha vida nos
últimos meses?

O que preciso melhorar no
próximo semestre?

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



O TEMPO É SUA MOEDA MAIS VALIOSA.
DEDIQUE-O A QUEM VOCÊ AMA!
Sua presença é o melhor presente!
Estar ao lado das pessoas que amamos
também é saúde.

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Alcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



OS NOSSOS HÁBITOS SÃO TRANSMISSÍVEIS,
TANTO OS RUINS QUANTO OS BONS. NÓS OS
TRANSMITIMOS PARA NOSSA FAMÍLIA.

As crianças com maus hábitos hoje, serão os adultos doentes de
amanhã. Tenho certeza que você daria a vida pelos seus filhos.
Mas seria capaz de melhorar seu estilo de vida por eles?

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar

Dicas para quem têm dificuldade ou pouco tempo para fazer exercício físico:

- Treine de manhã cedo antes de sair para o trabalho.

Para quem chega em casa cansado e sem energia, treinar antes de sair de casa para a labuta pode ser a solução, além de te dar mais disposição e bem estar com a sensação de dever cumprido.

- Leve a mochila do treino para o trabalho.

Caso você não tenha tempo de ir de manhã cedo, leve sua roupa de treino para o trabalho. tente ir na hora do almoço ou ao encerrar o expediente. voltar para casa e ter de sair para treinar é um desafio.

- Estabeleça metas e desafios no seu treino.

Ter objetivo de progredir na carga, velocidade ou distância no teu treino te ajuda a se manter motivado.



MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

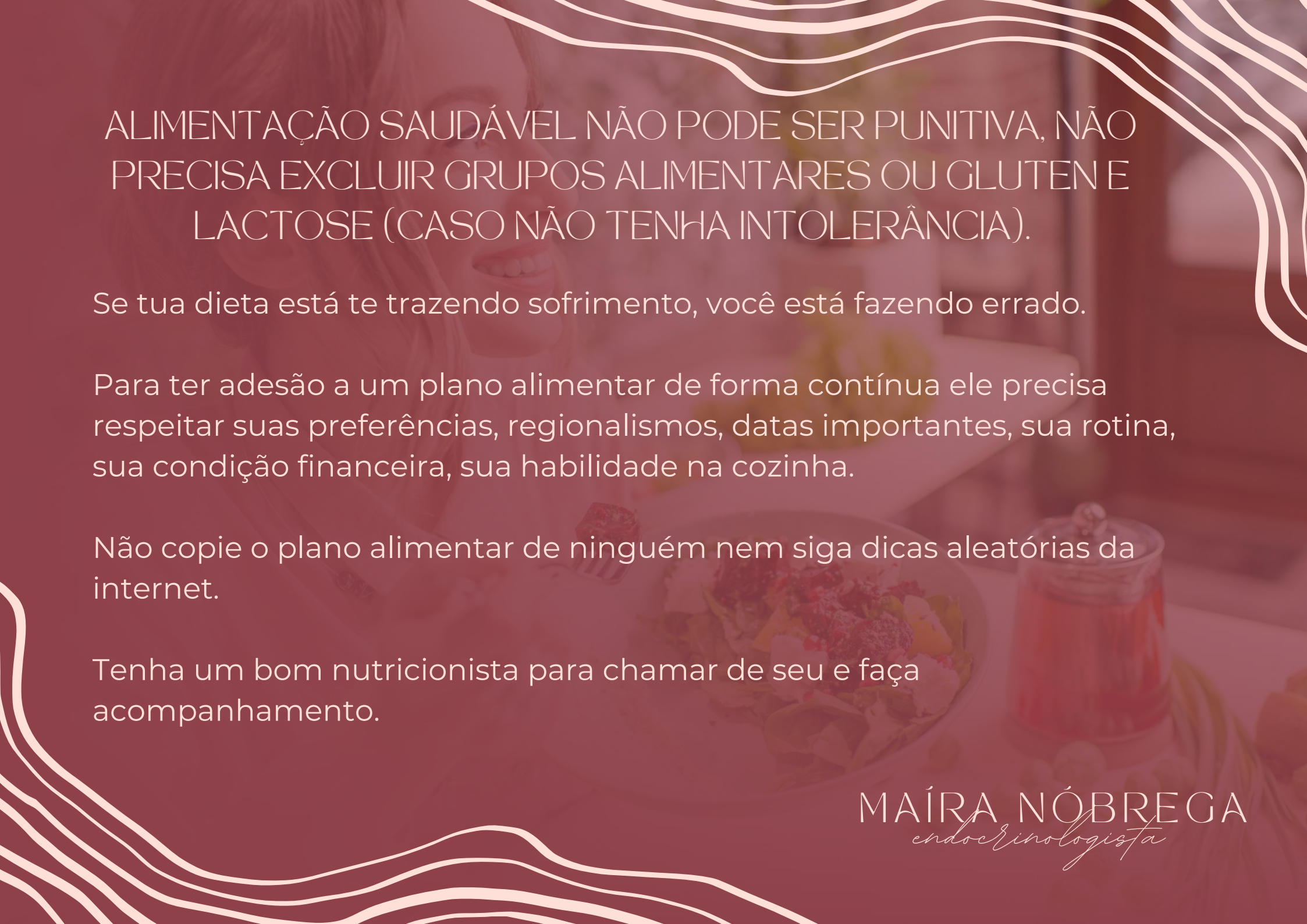
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO PODE SER PUNITIVA, NÃO
PRECISA EXCLUIR GRUPOS ALIMENTARES OU GLUTEN E
LACTOSE (CASO NÃO TENHA INTOLERÂNCIA).

Se tua dieta está te trazendo sofrimento, você está fazendo errado.

Para ter adesão a um plano alimentar de forma contínua ele precisa
respeitar suas preferências, regionalismos, datas importantes, sua rotina,
sua condição financeira, sua habilidade na cozinha.

Não copie o plano alimentar de ninguém nem siga dicas aleatórias da
internet.

Tenha um bom nutricionista para chamar de seu e faça
acompanhamento.

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

Hábitos	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
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



APRENDA A FALAR SOBRE TEUS DESCONFOROS, A DIZER NÃO E IMPOR LIMITES.

Sentir-se desrespeitado/a pode gerar compulsão alimentar!

Alem disso, esse nó na garganta um dia te asfixia.

Coloque para fora!

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PLANNER DE ROTINA SAUDÁVEL

Mês/ano: _____

DIAS DA SEMANA: MARQUE OS DIAS QUE CONSEGUIU ATINGIR A META

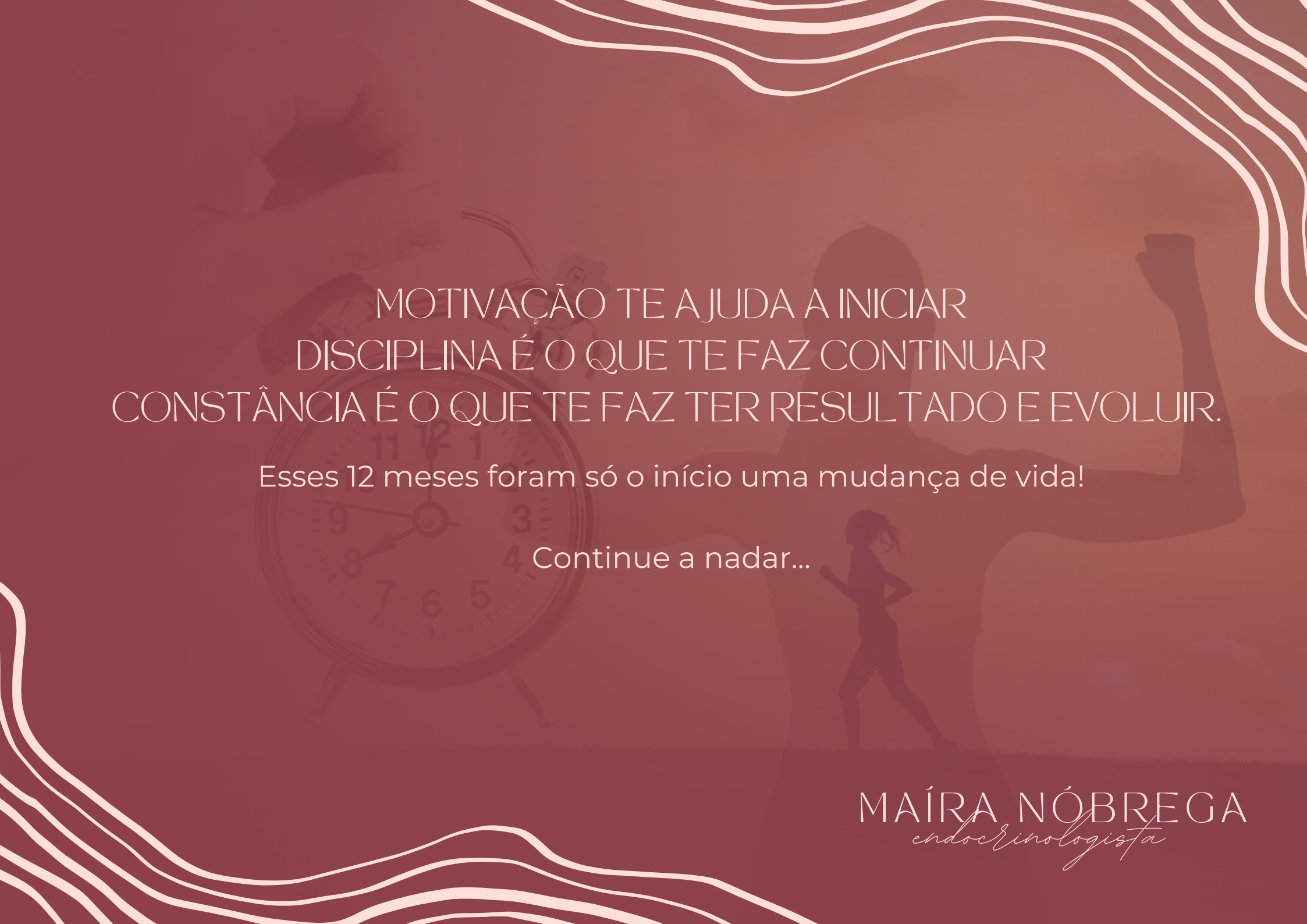
Hábitos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Alimentação Balanceada																															
Exercício Físico																															
Sono Reparador																															
Controle do estresse																															
Moderação no Álcool																															
Não fumou (para tabagistas)																															

Metas para o mês

Motivação

O que deu certo

O que deve melhorar



MOTIVAÇÃO TE AJUDA A INICIAR
DISCIPLINA É O QUE TE FAZ CONTINUAR
CONSTÂNCIA É O QUE TE FAZ TER RESULTADO E EVOLUIR.

Esses 12 meses foram só o início uma mudança de vida!

Continue a nadar...

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

VAMOS FAZER UMA ANÁLISE DESSES 12 MESES:

**O que melhorei de forma
consistente na minha vida**

**O que tive mais dificuldade
ou preciso otimizar**

**Planos para os próximos
12 meses**

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista

PARA OS PRÓXIMOS 12 MESES...

Eu desejo que seus planos saiam do papel;

E para isso, desejo que você tenha sabedoria para traçar uma estratégia e estabelecer suas prioridades;

Paciência para compreender que nem tudo vai sair como você quer;

Fé para aceitar que Deus sabe o que é melhor para nós e por isso as vezes lapida nossos sonhos.

Eu desejo que você tenha resiliência para saber lidar com os percalços que surgirem e persistência para não desistir diante das dificuldades.

Desejo que a vontade de chegar ao destino final não te faça deixar de curtir a caminhada, de aprender com os erros, de se orgulhar das pequenas vitórias, pois as grandes conquistas são construídas com várias delas.

Desejo que você não esqueça de descansar, de compartilhar momentos felizes com pessoas amadas, de orar e agradecer!

Que não deixe de cuidar de sua saúde física e mental, praticar exercício, ter uma alimentação saudável e sono de qualidade.

Desejo que todos os anos sejam o melhor ano da sua vida e que você faça sempre acontecer!

Espero que esse planner tenha te auxiliado a melhorar teus hábitos e que você os mantenha ao longo dos anos!

MAÍRA NÓBREGA
endocrinologista