

A maneira mais rápida e simples de formar um novo hábito

Antes ou depois de....
(um comportamento
ou rotina que já faço)

Eu vou....
(um novo hábito que quero
formar)

19 exemplos

- São exemplos que pode e deve adaptar às suas rotinas e preferências
 - Seja criativo e explore alternativas que se adequem a si
 - Escolha hábitos que tenha confiança e motivação para conseguir formar e manter a médio-longo prazo
 - Experimente um de cada vez durante uma a duas semanas e vá construindo a partir daí
-
- 1- Depois de entrar no prédio da minha casa ou de um familiar subo as escadas em vez do elevador
 - 2- Antes de tomar banho faço 5 flexões
 - 3- Depois de fazer a cama faço 3 agachamentos
 - 4- Antes de desligar o computador faço 2 alongamentos
 - 5- Depois de lavar os dentes faço 3 Abdominais
 - 6- Depois do almoço de domingo faço uma caminhada de 10 minutos
 - 7- Depois de aspirar a casa faço uma prancha de 20 segundos
 - 8- Antes de me deitar faço 5 respirações lentas e profundas
 - 9- Depois do almoço de domingo faço uma sesta de 20 minutos
 - 10- Depois de ter uma lembrança negativa de algo que me incomoda oiço a minha música preferida
 - 11- Depois de ter um dia mau vejo um filme de comédia
 - 12- Antes de sair de casa para o trabalho digo em voz alta "hoje vai ser um excelente dia"
 - 13- Antes de ir ao supermercado faço uma lista de compras saudáveis
 - 14- Depois de começar uma refeição pouse os talheres para mastigar bem os alimentos e comer mais devagar
 - 15- Depois de me levantar e antes do pequeno almoço bebo dois copos de água
 - 16- Antes de preparar uma refeição preparo uma salada
 - 17- Antes do almoço como uma maçã
 - 18- Depois de vir do supermercado preparo duas refeições saudáveis para estarem prontas a comer
 - 19- Antes de jantar escolho um prato mais pequeno para comer menos

OLÁ !



O meu nome é Manuel Barros e sou o responsável da PT Formula.

Sou Professor de Educação Física há 19 anos e trabalho com crianças, adultos e séniores ajudando-os a tornarem-se ativos e a desenvolverem um estilo de vida saudável um hábito de cada vez.

Em 2014 fundei a PT Formula para dar aso ao meu espírito inquieto e empreendedor.

Na altura e hoje, acredito e defendo que uma abordagem integrada e personalizada são as chaves para as pessoas e famílias obterem resultados na sua saúde e condição física, em especial nas dezenas que tenho tido a honra em servir e acompanhar.

Sou Mestre em Treino Desportivo. Licenciado em Educação Física e Desporto, e tenho várias certificações nacionais e internacionais em exercício físico, nutrição, coaching e desenvolvimento pessoal.

Quando não estou a dar treinos ou a desenvolver novos projetos, gosto de brincar com os meus filhos e tocar uma bela guitarrada

Agende uma video-consulta [AQUI](#) para conversarmos e vermos como posso ajudá-lo(a) a ser mais ativo e saudável:

