

Import {{ CesarDevesaHabitos }} from ‘@VIDA/Perguntar/Aprender/Ensinar/Fazer’;

| Atividade | Tempo | Início | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--|
| Bom dia! <small>Banho & Café da Manhã</small> | 060 min | 6:00h | |
| Vitalizar <small>(Abdominal - Pranchas - Polichinelo - Corda - Academia)</small> | 120 min | 7:00h | |
| Evoluir Profissionalmente <small>(Água de Limão)</small> | 150 min | 9:00h | |
| Almoço + Cats Water | 060 min | 11:30h | |
| Evoluir a Espiritualidade <small>(Ler ou Filme/Série)</small> | 090 min | 12:30h | |
| Meditando... | 060 min | 14:00h | |
| Projetos Profissionais <small>(Lanche: 15h, 17h e 20h)</small> | 420 min | 15:00h | |
| Relax time – Pré sono <small>(ler/youtube)</small> | 060 min | 22:00h | |
| Dormir | 420 min | 23:00h | |

DOMINAR HÁBITOS

Precisamos de **40 dias** para quebrar um hábito
Levamos **90 dias** para confirmar o novo hábito
Após **120 dias** o novo hábito já faz parte de você
Depois de **1000 dias** você é mestre no seu novo hábito

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ao NERVOSO => sinta-se EXCITADO Sentimentos idênticos, os batimentos do coração aceleram e fico mais tenso e ansioso. | PROBLEMA => DESAFIO |
| Definir prioridades e agendá-las ...do que gosto e não gosto. ...o que mudar ou o que manter. ...o que prometi, cumpri e o resultado. ...o que prometi, mas não cumpri e o motivo. ...se colocar no lugar dos outros. | <u>Evoluir a Espiritualidade:</u> Budismo Filosófico; Anarquia; Ceticismo; Psicologia; Ciência <u>Evoluir Profissionalmente:</u> Videoaulas / Palestras; Cursos; Línguas; Blog/Cana |

DOMINAR EGO

Auxiliar a quem precisa, no que precisa e não no que se idealiza.

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| O que EU quero. | O que ELES querem. |
| O que EU gosto. | O que ELES gostam. |
| Em que EU sou bom. | Em que ELES são bons. |

Não critique sem permissão. Não condene e não se queixe.
COMPREENDA, SEJA ÚTIL e se possível FAÇA ELOGIOS sinceros.

Não seja rude ao criticar!
Faça PERGUNTAS, seja SIMPÁTICO, TOLERANTE e BONDOSO, ou se afaste!

DESPERTE NO OUTRO A VONTADE DE FAZER

COMECE ONDE VOCÊ ESTÁ
USE O QUE VOCÊ TEM
FAÇA O QUE VOCÊ PODE

Desejum: Banana . Linhaça . Canela . Crepioca . Mamão . 1 Castanha do Pará
Base (Almoço/Janta): Cenoura . Beterraba . Pepino . Pimentão . Tomate . Coentro . Agrião . Moringa Oleifera
Complemento: Milho e Ervilha **ou** Brócolis **ou** Espinafre **ou** Couve **ou** Repolho
Sobremesa: Laranja **ou** Goiaba **ou** Abacaxi **ou** Uva com casca e caroço **ou** Manga
Essenciais: Óleo de Coco . Azeite . Mostarda . Pimenta . Cebola . Pimenta . Pimenta do Reino . Curry . Colorau . Alho . Louro
Proteína: Fígado(200g) **ou** Frango(125g) **ou** Ovo(3) **ou** Sardinha(1 lata) **ou** Atum(1 lata)
Chás com Canela + Sol das 16:40h: Verde . Cidreira . Camomila . Canábis
Chás com Mel + Sol das 16:40h: Boldo . Mate

Especiais (1x por dezena):
Caranguejo . Peixe . Camarão . Lagosta . Churrasco . Açaí com Castanha do Para . Tapioca . Amendoim com casca . Vinho . Purê de Abobora .

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">* Meditação por no mínimo 1 hora por dia* Dormir por no mínimo 7 horas por dia* Se exercitar por no mínimo 1 hora por dia (6x200 pulos)* Fazer abdominais ao acordar* Engolir pedacinhos de Alho diariamente* Beber 3 litros de água, sendo pela manhã com limão.* Ingerir 2x/semana Suplemento Vitamínico completo* Cloreto de Magnésio - 2x 130mg, após jejum e almoço* Farinha Semente Abobora – 2 colheres de sopa (Omg3, Magnésio, Serotonina)* Captopril – 2x 50mg(Manhã/Tarde) - Longe das refeições* Comer pelo menos 3 Ovos por dia* Crepioca – Ovo(1), Casca de ovos em pó (2/3 chá), Coco ralado (1 sopa), Grão de Bico em pó (1 chá), Semente Abobora em pó (1 chá), Aveia em Grão (1 sopa), Fécula de Mandioca(2 sopa)* Moringa Oleifera – Complemento Vitamínico* Não cozinhar os vegetais e folhas, no máximo refogar rápido | <ul style="list-style-type: none">* Manter alcalinidade da água (pH ^8)* Balancear pH dos alimentos (70% alcalinos)* Cortar: Açúcar . Glúten . Café . Óleos refinados* Ovo em pó - 2/3 colher de chá / dia (1000mg cálcio)* Farinha de Grão de Bico - 1 colher de sopa / dia (Serotonina)* Hipertensão – Pepino, Chá (Cidreira, Camomila), Alho* Glicemia – Canela, Chá Verde, Curry, Espinafre, Couve, Brócolis, Repolho, Linhaça, Urucum, Louro* Iodo - Solução com 2% - Passar na pele, até sumir em 24h* Gases – Coentro, Louro* Pulmões – (Pra efeito colateral do Captopril) Agrião, Louro* Dentes e gengivas – Ovo em pó, Cravo, Sol, Magnésio* Pele – Beterraba, Castanha do Para, Espinafre, Laranja, Cenoura, Tomate (refogado), Leite de Magnésio ou Leite de Rosas (desodorante), Sabão de coco (banho rápido), Manga* Ossos – Cálcio (Casca de ovos) + Cloreto de Magnésio(supl) + Selênio (Castanha do Pará) + Iodo (supl) + Sol (não tomar banho com sabonete logo após a exposição ao sol) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|