

# Rotina Diária - Treino + Estudos de Programação

## Rotina Diária (Segunda a Sexta)

06:30 - Acordar

- Beber água, alongamento leve

06:45 - Treino

- Seg, Qua, Sex: treino de força (em casa)

- Ter, Qui (e Sáb, opcional): corrida

- Duração: 45-60 min

07:45 - Pós-Treino

- Banho morno ou frio

- Café da manhã leve com proteína + carboidrato

09:00 - Estudo Focado #1 (2h)

- Programação intensa, resolução de problemas

11:00 - Pausa + lanche leve

11:15 - Estudo Focado #2 (1h30)

- Leitura, vídeos, teoria de programação

12:45 - Almoço + descanso (20-30min)

14:00 - Estudo #3 (2h)

- Implementações, codar funcionalidades

16:00 - Lanche + pausa (caminhada leve)

16:30 - Estudo Leve (1h-1h30)

# Rotina Diária - Treino + Estudos de Programação

- Revisar código, anotar aprendizados, planejar o dia seguinte

18:00 ou 19:00 - Encerrar estudos

20:00 - Jantar leve + relaxamento

- Evitar telas, ouvir música/podcast

21:30 - Preparar para dormir

22:00 - Dormir

## Dicas para Evitar Sono Pós-Treino/Almoço

- Não estudar em locais relaxantes demais (ex: cama, sofá)
- Manter luz branca forte no ambiente
- Escutar música instrumental de fundo
- Tarefas ativas: escrever, revisar, alternar entre tipos de estudo
- Power nap estratégico de 15-20 minutos após o almoço se necessário