

# SUPERANDO TDAH

## **COMO TER MAIS ENERGIA** **E DISPOSIÇÃO AO LONGO DO DIA**

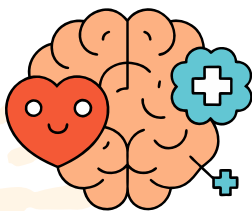
**OSCILAÇÕES DE ENERGIA SÃO COMUNS PARA PESSOAS COM TDAH, TORNANDO ALGUNS MOMENTOS SUPERPRODUTIVOS E OUTROS MAIS EXAUSTIVOS. PORÉM, COM ESTRATÉGIAS SIMPLES, É POSSÍVEL ALCANÇAR UM EQUILÍBRIO QUE PERMITE APROVEITAR MELHOR O DIA E MANTER A DISPOSIÇÃO.**

### **DICAS PRÁTICAS PARA EQUILIBRAR OS NÍVEIS DE ENERGIA:**

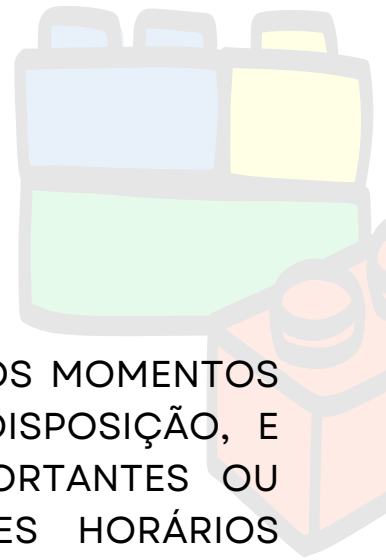
✓ **PAUSAS ESTRATÉGICAS PARA RECARREGAR:** FAÇA INTERVALOS CURTOS E FREQUENTES AO LONGO DO DIA PARA EVITAR O ESGOTAMENTO MENTAL. CAMINHAR, ALONGAR-SE OU ATÉ RESPIRAR PROFUNDAMENTE POR ALGUNS MINUTOS PODE RENOVAR SUA ENERGIA.

✓ **ALIMENTE-SE DE FORMA CONSCIENTE:** ADOTE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E EVITE EXCESSOS DE AÇÚCARES E CAFEÍNA, QUE PODEM CAUSAR PICOS SEGUIDOS POR QUEDAS BRUSCAS DE ENERGIA. INVISTA EM ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS, FIBRAS E GORDURAS SAUDÁVEIS PARA MANTER NÍVEIS DE ENERGIA ESTÁVEIS.





# SUPERANDO TDAH



✓ **IDENTIFIQUE SEU "HORÁRIO DE OURO":** OBSERVE OS MOMENTOS DO DIA EM QUE VOCÊ SENTE MAIOR ENERGIA E DISPOSIÇÃO, E RESERVE ESSE PERÍODO PARA TAREFAS MAIS IMPORTANTES OU DESAFIADORAS. AJUSTAR SUA ROTINA PARA ESSES HORÁRIOS MAXIMIZA A PRODUTIVIDADE.

✓ **HIDRATAÇÃO E MOVIMENTO:** MANTENHA-SE HIDRATADO E INCLUA PEQUENAS ATIVIDADES FÍSICAS EM SEU DIA. UM CORPO BEM CUIDADO MELHORA A ENERGIA E O FOCO.

✓ **DURMA BEM PARA GARANTIR ENERGIA:** PRIORIZE A QUALIDADE DO SONO PARA EVITAR QUE OSCILAÇÕES DE ENERGIA SE TORNEM MAIS INTENSAS. UM DESCANSO ADEQUADO É A BASE PARA UM DIA PRODUTIVO.

✓ **CELEBRAR OS MOMENTOS DE ALTA DISPOSIÇÃO:** RECONHEÇA E APROVEITE OS MOMENTOS EM QUE SUA ENERGIA ESTÁ NO AUGE, CRIANDO UM IMPULSO POSITIVO PARA AS TAREFAS SEGUINTE.

**HOJE, PRESTE ATENÇÃO** NOS SEUS NÍVEIS DE ENERGIA E EXPERIMENTE AJUSTAR SUA ROTINA COM UMA DESSAS ESTRATÉGIAS. PEQUENOS AJUSTES PODEM TRANSFORMAR SUA DISPOSIÇÃO E PRODUTIVIDADE AO LONGO DO DIA! ✨

🚀 **TENTE AJUSTAR SUA ROTINA PARA** 🚀  
**APROVEITAR MELHOR PRODUTIVIDADE!**

