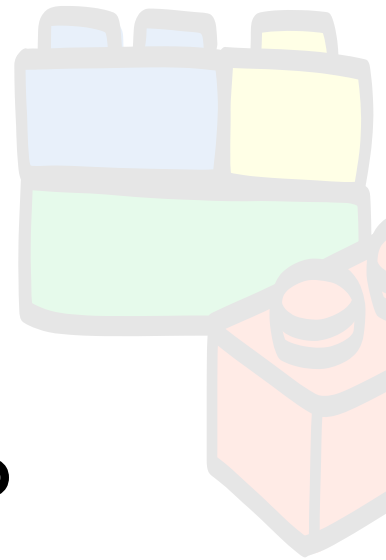


SUPERANDO TDAH



🏃 COMO O EXERCÍCIO 🏃 FÍSICO MELHORA A ATENÇÃO

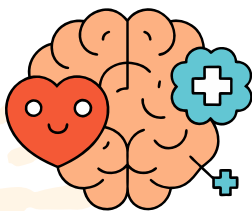
PARA QUEM TEM TDAH, O MOVIMENTO FÍSICO É UMA FERRAMENTA PODEROSA PARA MELHORAR A CONCENTRAÇÃO E REDUZIR A INQUIETAÇÃO. ALÉM DE ESTIMULAR A LIBERAÇÃO DE DOPAMINA, HORMÔNIO ESSENCIAL PARA FUNÇÕES CEREBRAIS RELACIONADAS AO FOCO, O EXERCÍCIO PODE AJUDAR A "RESETAR" A MENTE E TRAZER MAIS CLAREZA AO LONGO DO DIA.

📌 DICAS PRÁTICAS PARA INCLUIR MOVIMENTO NA SUA ROTINA:

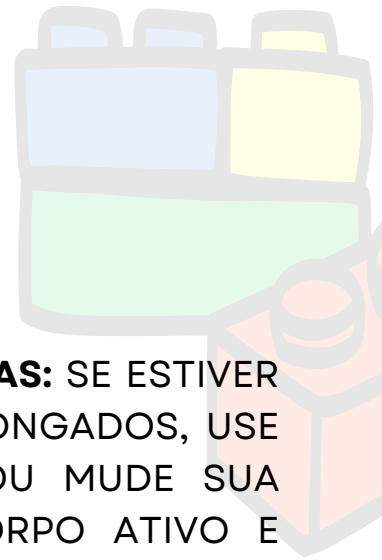
✅ **CAMINHADAS ENTRE TAREFAS:** FAÇA BREVES CAMINHADAS AO AR LIVRE OU EM CASA ENTRE UMA ATIVIDADE E OUTRA. ESSAS PAUSAS ATIVAS AJUDAM A RENOVAR A ENERGIA MENTAL E FACILITAM O RETORNO AO FOCO.

✅ **ATIVIDADES COM RITMO:** EXPERIMENTE EXERCÍCIOS COMO DANÇA, ARTES MARCIAIS OU ATÉ MESMO PULAR CORDA. ATIVIDADES RÍTMICAS SÃO ESPECIALMENTE EFICAZES NA LIBERAÇÃO DE DOPAMINA E NA MANUTENÇÃO DA CONCENTRAÇÃO.





SUPERANDO TDAH



✓ **PEQUENOS MOVIMENTOS DURANTE TAREFAS LONGAS:** SE ESTIVER ESTUDANDO OU TRABALHANDO POR PERÍODOS PROLONGADOS, USE UMA BOLA ANTIESTRESSE, FAÇA ALONGAMENTOS OU MUDE SUA POSIÇÃO. ESSAS PEQUENAS AÇÕES MANTÊM O CORPO ATIVO E REDUZEM A SENSÇÃO DE INQUIETAÇÃO.

✓ **ESTABELEÇA METAS DE MOVIMENTO:** TENDE INCORPORAR PELO MENOS 5 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA NO SEU DIA. ESCOLHA ALGO QUE GOSTE, SEJA UMA CAMINHADA, EXERCÍCIOS LEVES OU ATÉ UMA DANÇA RÁPIDA.

✓ **COMBINE MOVIMENTO COM DIVERSÃO:** TRABALHE OUVINDO MÚSICA OU TRANSFORME SUA SESSÃO DE EXERCÍCIOS EM UM MOMENTO DESCONTRAÍDO E ENERGIZANTE. ISSO TORNA A PRÁTICA MAIS PRAZEROSA.

✓ **INVISTA EM CONSISTÊNCIA:** MOVIMENTAR-SE REGULARMENTE É MAIS EFICAZ DO QUE GRANDES ESFORÇOS PONTUAIS. PRIORIZE HÁBITOS DIÁRIOS QUE SE ENCAIXEM NA SUA ROTINA.

HOJE, ESCOLHA UMA ATIVIDADE QUE SEJA AGRADÁVEL PARA VOCÊ E EXPERIMENTE MOVIMENTAR O CORPO. ESSA PEQUENA MUDANÇA PODE TRAZER GRANDES MELHORIAS NA ATENÇÃO E NO BEM-ESTAR. MOVA-SE E SINTA A DIFERENÇA! 🌟🚀

TENTE INCLUIR AO MENOS 5 MINUTOS DE MOVIMENTO EM SUA ROTINA. 🏃

