

Amostra Grátis: Mini Guia de Autocuidado

Cuidar de você é o primeiro passo para uma vida mais equilibrada e feliz!

Mini exercício de gratidão:

Liste 3 coisas pelas quais você é grato(a) hoje:

1. _____

2. _____

3. _____

Quiz rápido:

1) Como você se sente na maior parte do dia?

- a) Estressado(a) e ansioso(a)
- b) Sem foco ou desanimado(a)
- c) Preciso de motivação e organização

2) Quanto tempo você consegue se dedicar a autocuidado diariamente?

- a) Menos de 10 minutos
- b) 10-30 minutos
- c) Mais de 30 minutos

Resultado do quiz:

- Maioria A -> Técnicas rápidas de respiração e relaxamento (ideal para PDF completo)
- Maioria B -> Exercícios de foco e hábitos saudáveis (ideal para Premium)
- Maioria C -> Rotina completa de autocuidado e desafios semanais (Premium robusto)