



Equilíbra

ONDE PERFORMANCE E BEM-ESTAR SE
ENCONTRAM

E-mail

Senha

Entrar



Vamos começar te cohecendo melhor?

Nos conte qual sua carga
horária de trabalho
semanal.

**Com qual escala você
mais se idenidentifica?**

5×2

6×1





**Seja bem-vindo a
interface do usuário 1!
Aqui você pode usufruir das
seguintes funcionalidades:**

Scanner mental diário

Checklist diário

Desafio de equilíbrio semanal

Feedback humanizado

Painel de visão semanal



Scanner mental diário

Como você está se sentindo hoje?



Como está sua energia hoje?

Alta

Média

Baixa





Scanner mental diário

**Parece que o dia
pede por calma.**

Que tal fazer uma
pausa curta e
respirar fundo?

Ver sugestão do dia

Seu equilíbrio começa
por se escutar.





**Seja bem-vindo a
interface do usuário 2!
Aqui você pode usufruir das
seguintes funcionalidades:**

Agenda Inteligente

CheckList Semanal

Rituais de desligamento

Organização em microtempos

Rastreamento de fadiga física





Agenda inteligente

Liste as suas tarefas

Tarefa 1

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 2

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 3

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 4

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 5

Insira sua tarefa

19 á 23h





Agenda Inteligente



07:00

Café e
leitura leve



08:00

Trabalho
profundo



12:00

Pausa e
almoço



14:00

Reunião e
foco



17:00

Caminhada
leve



20:00

Meditação e descanso

