

**CORPO EM FOCO  
DESAFIO DE  
21 DIAS  
LIVRO DE  
EXERCÍCIOS  
SUA SAÚDE EM SUAS MÃOS.**



**DR. DAVE STEUER**

**SEMANA**

# DIA 1

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU SOU FORTE.

## CITAÇÃO

'CADA CONQUISTA COMEÇA COM A DECISÃO DE TENTAR. "- JOHN F. KENNEDY

## EXERCÍCIO ESCRITO

O QUE EU QUERO OBTER COM O DESAFIO CORPO EM FOCO? (GERAL)

1-5 METAS (ESPECÍFICAS)

MEU PLANO PARA CUMPRIR CADA META

# DIA 2

DATA:

## AFIRMAÇÃO

SIM, EU POSSO.

## CITAÇÃO

"SUA MENTE É UMA COISA PODEROSA. QUANDO VOCÊ A PREENCHE COM PENSAMENTOS POSITIVOS, SUA VIDA COMEÇA A MUDAR." - GAUTAMA BUDA

## EXERCÍCIO ESCRITO

PENSAMENTOS INSPIRADORES PARA SUBSTITUIR PENSAMENTOS NEGATIVOS

## PREPARAÇÃO PARA EMERGÊNCIAS PESSOAIS

# DIA 3

DATA:

## AFIRMAÇÃO

VALE A PENA.

## CITAÇÃO

"DESISTIR DE SEU OBJETIVO POR CAUSA DE UM CONTRATEMPO É COMO CORTAR SEUS OUTROS TRÊS PNEUS PORQUE VOCÊ FUROU UM". - MEL ROBBINS

## EXERCÍCIO ESCRITO

EM UMA ESCALA DE 0-3 (ONDE 0 = NUNCA, 1 = RARAMENTE, 2 = OCASionalMENTE E 3 = FREQUENTEMENTE), COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ NORMALMENTE EXPERIMENTA O SEGUINTE:

### DIGESTÃO

- \_\_\_\_ INCHAÇO OU PLENITUDE
- \_\_\_\_ PRISÃO DE VENTRE
- \_\_\_\_ DIARRÉIA
- \_\_\_\_ NÁUSEA
- \_\_\_\_ DOR DE ESTÔMAGO

### DORMIR

- \_\_\_\_ DIFICULDADE EM DORMIR
- \_\_\_\_ DIFICULDADE EM CONTINUAR DORMINDO
- \_\_\_\_ SONO LEVE / NÃO RESTAURADOR
- \_\_\_\_ FADIGA DIURNA

### HUMOR

- \_\_\_\_ IRRITADO
- \_\_\_\_ ANSIEDADE
- \_\_\_\_ ESTRESSE IRRACIONAL/INCONTROLÁVEL
- \_\_\_\_ HUMOR VARIADO

### FUNÇÃO COGNITIVA

- \_\_\_\_ NÉVOA CEREBRAL
- \_\_\_\_ DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- \_\_\_\_ ESQUECIMENTO
- \_\_\_\_ DESMOTIVAÇÃO

### OUTRAS

- \_\_\_\_ PELE SECA OU OLEOSA
- \_\_\_\_ DORES DE CABEÇA
- \_\_\_\_ DORES MUSCULARES, ÓSSEAS OU ARTICULARES

# DIA 4

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU VALHO A PENA.

## CITAÇÃO

"A LUTA EM QUE VOCÊ ESTÁ HOJE ESTÁ DESENVOLVENDO A FORÇA QUE VOCÊ PRECISA AMANHÃ." - ROBERT TEW

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO VOU ME PREPARAR PARA O SUCESSO E TER CERTEZA DE QUE VOU FAZER MEU TREINO?

COMO VOU TER CERTEZA DE QUE VOU TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DE CADA TREINO?

# DIA 5

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU DECIDO.

## CITAÇÃO

"QUANDO VOCÊ SENTIR VONTADE DE DESISTIR ... PENSE POR QUE VOCÊ COMEÇOU." - DESCONHECIDO

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO POSSO INCORPORAR MÍDIA E LITERATURA SAUDÁVEIS EM MINHA VIDA DIÁRIA?

EXISTEM FONTES NEGATIVAS / IMPRODUTIVAS QUE DEVO ELIMINAR DA MINHA VIDA?

# DIA 6

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU POSSO MUDAR.

## CITAÇÃO

"NINGUÉM PODE VOLTAR ATRÁS E COMEÇAR UM NOVO COMEÇO, MAS QUALQUER UM PODE COMEÇAR HOJE E FAZER UM NOVO FINAL". - MARIA ROBINSON

## EXERCÍCIO ESCRITO

*ETAPA 1: OLHE NO ESPelho. TENHA ORGULHO DE SI MESMO. ELOGIE A SI MESMO EM VOZ ALTA, SE NECESSÁRIO.*

*PASSO 2: REVEJA SEUS OBJETIVOS NOVAMENTE E ESCREVA COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO. AJUSTE SEUS OBJETIVOS, SE NECESSÁRIO.*

*PASSO 3: COMENTE ABAIXO COMO VOCÊ SE SENTE E RESPONDA AO COMENTÁRIO DE OUTRA PESSOA COM PALAVRAS DE APOIO.*

# DIA 7

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU VOU TER SUCESSO.

## CITAÇÃO

"NÃO TENHA MEDO DE RECOMEÇAR. É UMA NOVA OPORTUNIDADE DE RECONSTRUIR O QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA." - DESCONHECIDO

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO POSSO BEBER MAIS ÁGUA?

COMO POSSO DORMIR DE 7 A 9 HORAS?

COMO POSSO QUEBRAR MAUS HÁBITOS?

COMO POSSO COMPARTILHAR MEU PROGRESSO?



SEMANA

# DIA 8

DATA:

## AFIRMAÇÃO

SOU SUFICIENTE.

## CITAÇÃO

"NOSSA MAIOR FRAQUEZA ESTÁ EM DESISTIR. A MANEIRA MAIS CERTA DE TER SUCESSO É SEMPRE TENTAR MAIS UMA VEZ." -THOMAS EDISON

## EXERCÍCIO ESCRITO

1-5 PONTOS FRACOS

ESTRATÉGIAS DE COMBATE

COMO VOU IMPLEMENTAR PELO MENOS UMA DESSAS MUDANÇAS?

# DIA 9

DATA:

## AFIRMAÇÃO

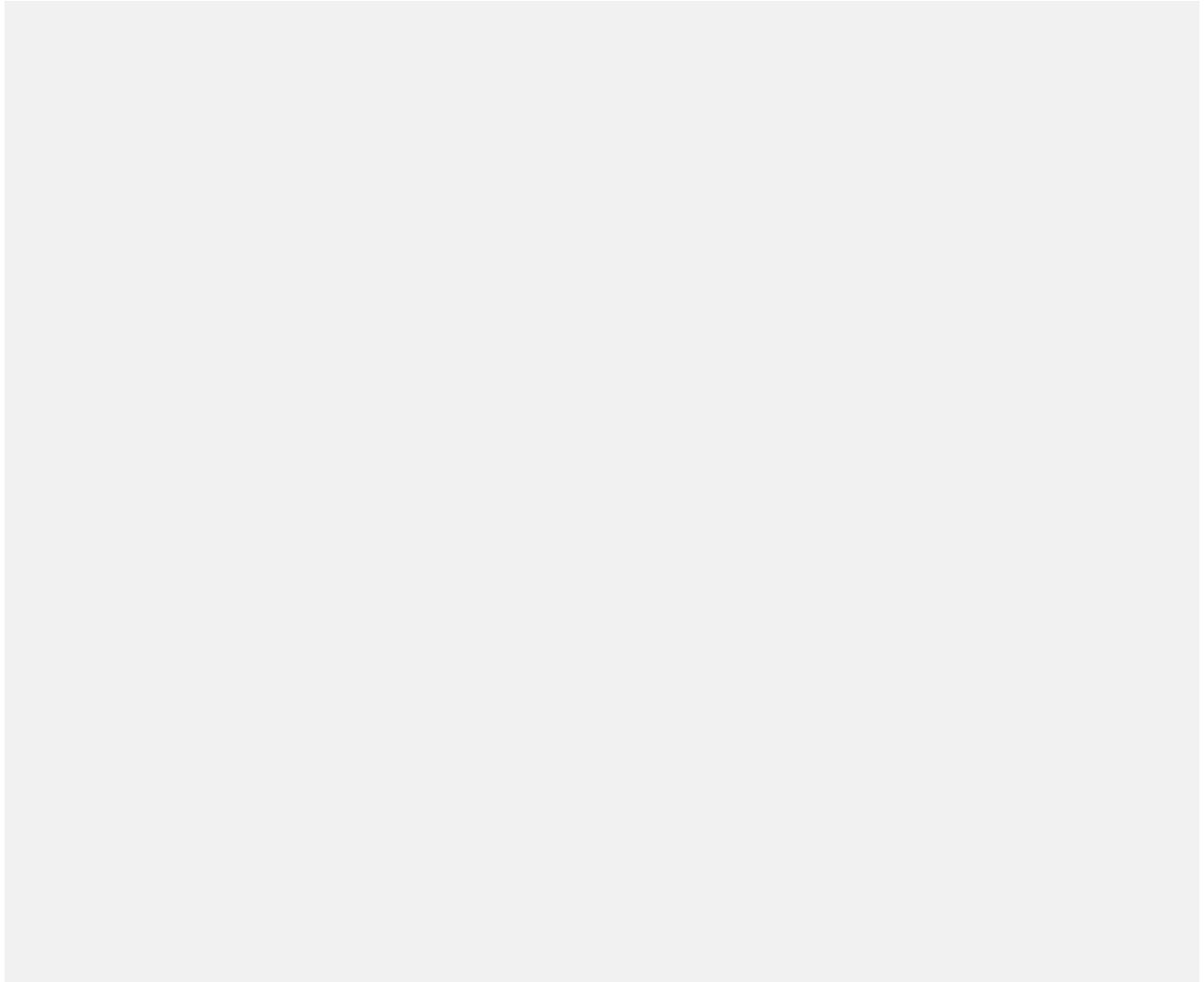
AMO A MUDANÇA.

## CITAÇÃO

“NÃO SE PREOCUPE COM AS FALHAS. PREOCUPE-SE COM AS CHANCES QUE VOCÊ PERDE QUANDO NÃO TENTA.” - JACK CANFIELD

## EXERCÍCIO ESCRITO

QUAIS SÃO OS MEUS MOTIVOS PARA FAZER O DESAFIO CORPO EM FOCO?



# DIA 10

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU POSSO LUTAR.

## CITAÇÃO

É DIFÍCIL VENCER UMA PESSOA QUE NUNCA DESISTE. "- GATA RUTH

## EXERCÍCIO ESCRITO

QUEM SÃO AS 5 PESSOAS MAIS INFLUENTES NA MINHA VIDA? ELES SÃO OPONENTES, LÍDERES DE TORCIDA OU COMPANHEIROS DE EQUIPE?

COMO POSSO TORNAR MEUS RELACIONAMENTOS AINDA MAIS FAVORÁVEIS?

QUE BURACOS EU TENHO NO MEU SISTEMA DE SUPORTE? COMO POSSO PREENCHÊ-LOS?

# DIA 11

DATA:

## AFIRMAÇÃO

ESTOU APAIXONADA.

## CITAÇÃO

“NÃO IMPORTA COMO VOCÊ SE SINTA, LEVANTE-SE, VISTA-SE, APAREÇA E NUNCA DESISTA”. - REGINA BRETT

## EXERCÍCIO ESCRITO

NOVAS IDEIAS PARA EXPERIMENTAR ESTA SEMANA:

# DIA 12

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU POSSO E VOU.

## CITAÇÃO

"NÃO TEMA O FRACASSO. TENHA MEDO DE ESTAR EXATAMENTE NO MESMO LUGAR NO PRÓXIMO ANO QUE VOCÊ ESTÁ HOJE." - MEL ROBBINS

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO SERÁ MINHA VIDA EM UM MÊS SE EU CONTINUAR? E SE EU DESISTIR?

COMO SERÁ MINHA VIDA EM SEIS MESES SE EU CONTINUAR? E SE EU DESISTIR?

COMO SERÁ MINHA VIDA EM UM ANO SE EU CONTINUAR? E SE EU DESISTIR?

# DIA 13

DATA:

## AFIRMAÇÃO

ESTOU COMPROMETIDO.

## CITAÇÃO

“O SUCESSO É DETERMINADO POR COMO VOCÊ LIDA COM CONTRATEMPOS.” - DESCONHECIDO

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO TENHO LIDADO COM CONTRATEMPOS ATÉ AGORA?

COMO A MELHOR VERSÃO DE MIM TERIA LIDADO COM ESSES CONTRATEMPOS?

COMO POSSO ME PREPARAR PARA LIDAR COM CONTRATEMPOS FUTUROS COMO MEU MELHOR EU?

# DIA 14

DATA:

## AFIRMAÇÃO

FAÇA ACONTECER.

## CITAÇÃO

"OS PERDEDORES DESISTEM QUANDO FALHAM. OS VENCEDORES FRACASSAM ATÉ TEREM SUCESSO." - ROBERT KIYOSAKI

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO ESTÁ MINHA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA? COM QUE FREQUÊNCIA EU COMO "ALIMENTOS LEVES"? QUÃO COLORIDO É MEU PRATO? COMO UM BOM EQUILÍBRIOS DE GRÃOS, PROTEÍNAS, VEGETAIS E FRUTAS?

QUAL É A MUDANÇA QUE POSSO FAZER PARA ADICIONAR MAIS NUTRIENTES À MINHA DIETA?

SEMANA

# DIA 15

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU VOU SUPERAR.

## CITAÇÃO

VOCÊ É INTELIGENTE DEMAIS PARA SER A ÚNICA COISA QUE ESTÁ NO SEU CAMINHO". - JENNIFER J FREEMAN

## EXERCÍCIO ESCRITO

O QUE APRENDI COM O PLANO CORPO EM FOCO QUE NÃO SABIA ANTES?

A QUEM POSSO CONTAR SOBRE O QUE APRENDI?

# DIA 16

DATA:

AFIRMAÇÃO

NA VERDADE EU POSSO

CITAÇÃO

“SUA VITÓRIA ESTÁ ESPERANDO. NÃO É TARDE DEMAIS PARA IR BUSCÁ-LO  
” - DESCONHECIDO

## EXERCÍCIO ESCRITO

QUE DICAS POSSO TENTAR HOJE PARA BEBER MAIS ÁGUA?

# DIA 17

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU ESTOU NO COMANDO

## CITAÇÃO

"O FRACASSO É A OPORTUNIDADE DE COMEÇAR DE NOVO DE FORMA MAIS INTELIGENTE." - HENRY FORD

## EXERCÍCIO ESCRITO

ESCREVA UMA PEQUENA CARTA PARA SI MESMO SOBRE O QUE VOCÊ APRENDEU ATÉ AGORA. QUE CONSELHO VOCÊ PODE DAR PARA O FUTURO? QUE LIÇÕES VOCÊ APRENDEU SOBRE SI MESMO, SEU CORPO E O QUE FUNCIONA PARA VOCÊ? QUE LIÇÕES VOCÊ DESEJA APLICAR APÓS O PLANO CORPO EM FOCO?

# DIA 18

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU POSSO CONQUISTAR.

## CITAÇÃO

"FRACASSO É SUCESSO EM PROGRESSO." - ALBERT EINSTEIN

## EXERCÍCIO ESCRITO

QUAIS VITÓRIAS (INCLUINDO AS MENOS ÓVIAS) EU TIVE ATÉ AGORA?

# DIA 19

DATA:

## AFIRMAÇÃO

FAÇA POR VOCÊ MESMO.

## CITAÇÃO

"CADA DIA É UMA SEGUNDA CHANCE." - DESCONHECIDO

## EXERCÍCIO ESCRITO

QUE OBJETIVOS TENHO À MEDIDA QUE PROSSIGO COM O DESAFIO CORPO EM FOCO?

QUE DESAFIOS POSSO PREVER?

COMO POSSO ME PREPARAR AGORA PARA CONTINUAR MUDANDO MEUS HÁBITOS PARA MELHOR?

COMO VOU TERMINAR O DESAFIO?

# DIA 20

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU ESTOU ME TORNANDO.

## CITAÇÃO

"A CORAGEM NEM SEMPRE RUGE. ÀS VEZES É A VOZ BAIXA NO FINAL DO DIA DIZENDO: 'VOU TENTAR DE NOVO AMANHÃ.' " - MARY ANNE RADMACHE

## EXERCÍCIO ESCRITO

EM UMA ESCALA DE 0-3 (ONDE 0 = NUNCA, 1 = RARAMENTE, 2 = OCASIONALMENTE E 3 = FREQUENTEMENTE), COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ NORMALMENTE EXPERIMENTA O SEGUINTE:

### DIGESTÃO

- \_\_\_\_ INCHAÇO OU PLENITUDE
- \_\_\_\_ PRISÃO DE VENTRE
- \_\_\_\_ DIARRÉIA
- \_\_\_\_ NÁUSEA
- \_\_\_\_ DOR DE ESTÔMAGO

### DORMIR

- \_\_\_\_ DIFÍCULDADE EM ADORMECER
- \_\_\_\_ DIFÍCULDADE EM CONTINUAR DORMINDO
- \_\_\_\_ SONO LEVE / NÃO RESTAURADOR
- \_\_\_\_ FADIGA DIURNA

### HUMOR

- \_\_\_\_ IRRITABILIDADE
- \_\_\_\_ ANSIEDADE
- \_\_\_\_ ESTRESSE IRRACIONAL / INCONTROLÁVEL
- \_\_\_\_ FLUTUAÇÕES DE HUMOR

### FUNÇÃO COGNITIVA

- \_\_\_\_ CONFUSÃO MENTAL
- \_\_\_\_ DIFÍCULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- \_\_\_\_ ESQUECIMENTO
- \_\_\_\_ FALTA DE MOTIVAÇÃO

### OUTRO

- \_\_\_\_ PELE SECA OU OLEOSA
- \_\_\_\_ DORES DE CABEÇA
- \_\_\_\_ DORES MUSCULARES, ÓSSEAS OU ARTICULARES

# DIA 21

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU TENHO ISSO.

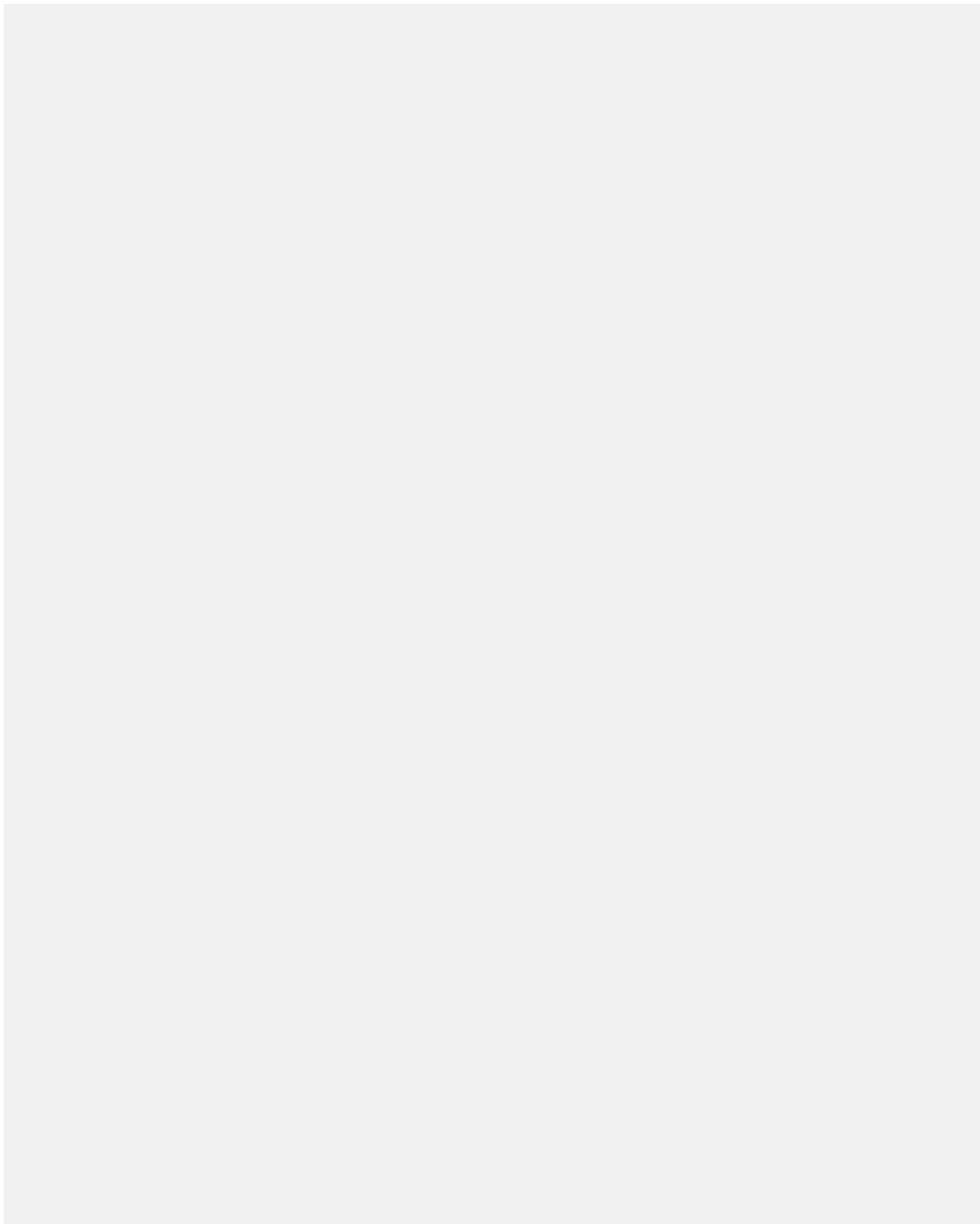
## CITAÇÃO

"QUANDO VOCÊ ESTIVER DUVIDANDO DO QUÃO LONGE VOCÊ PODE IR,  
LEMBRE-SE DE QUÃO LONGE VOCÊ CHEGOU". - N.R. ANDADOR

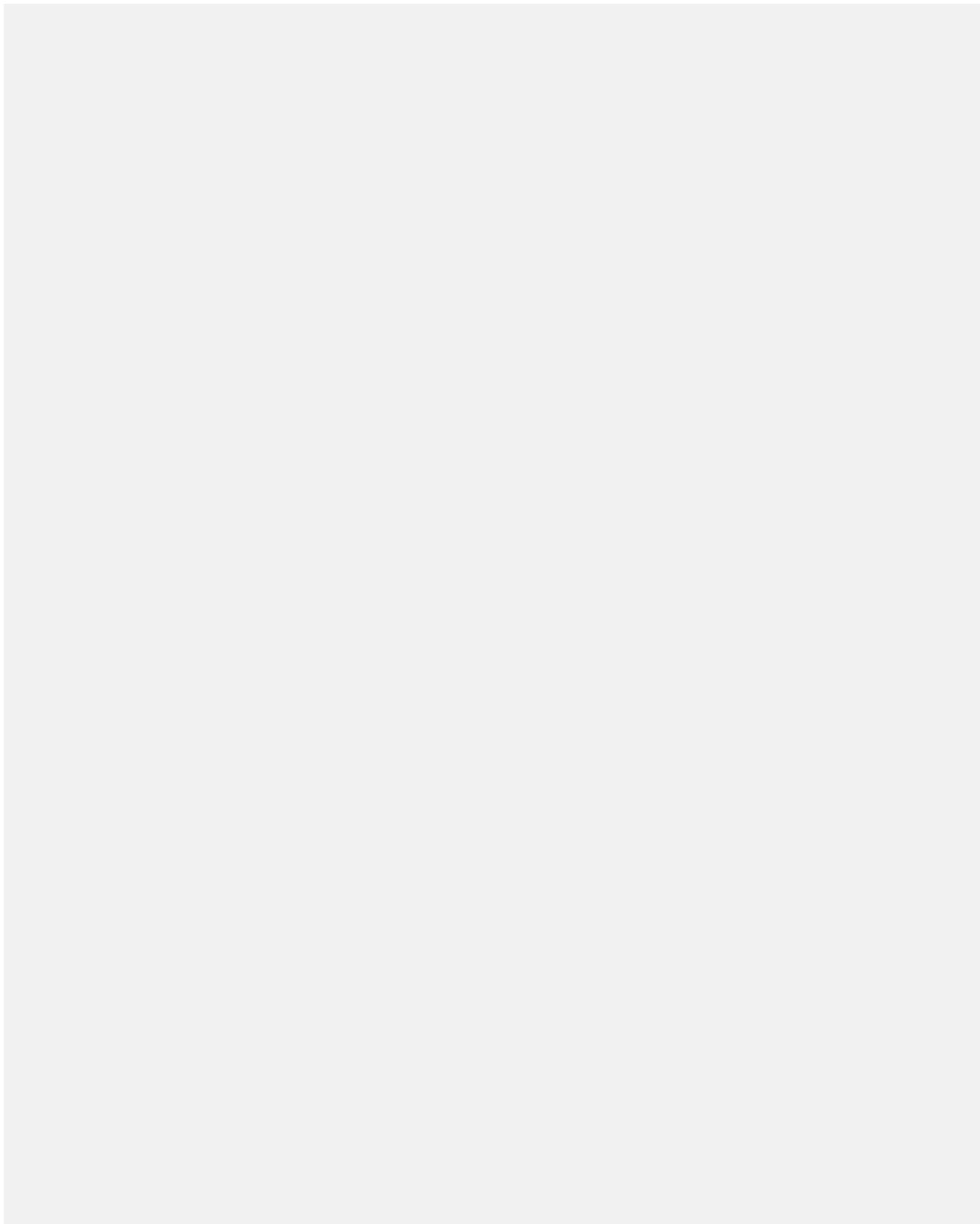
## EXERCÍCIO ESCRITO

PARABÉNS POR CHEGAR AO DIA 21! COMO VOCÊ VAI COMEMORAR?

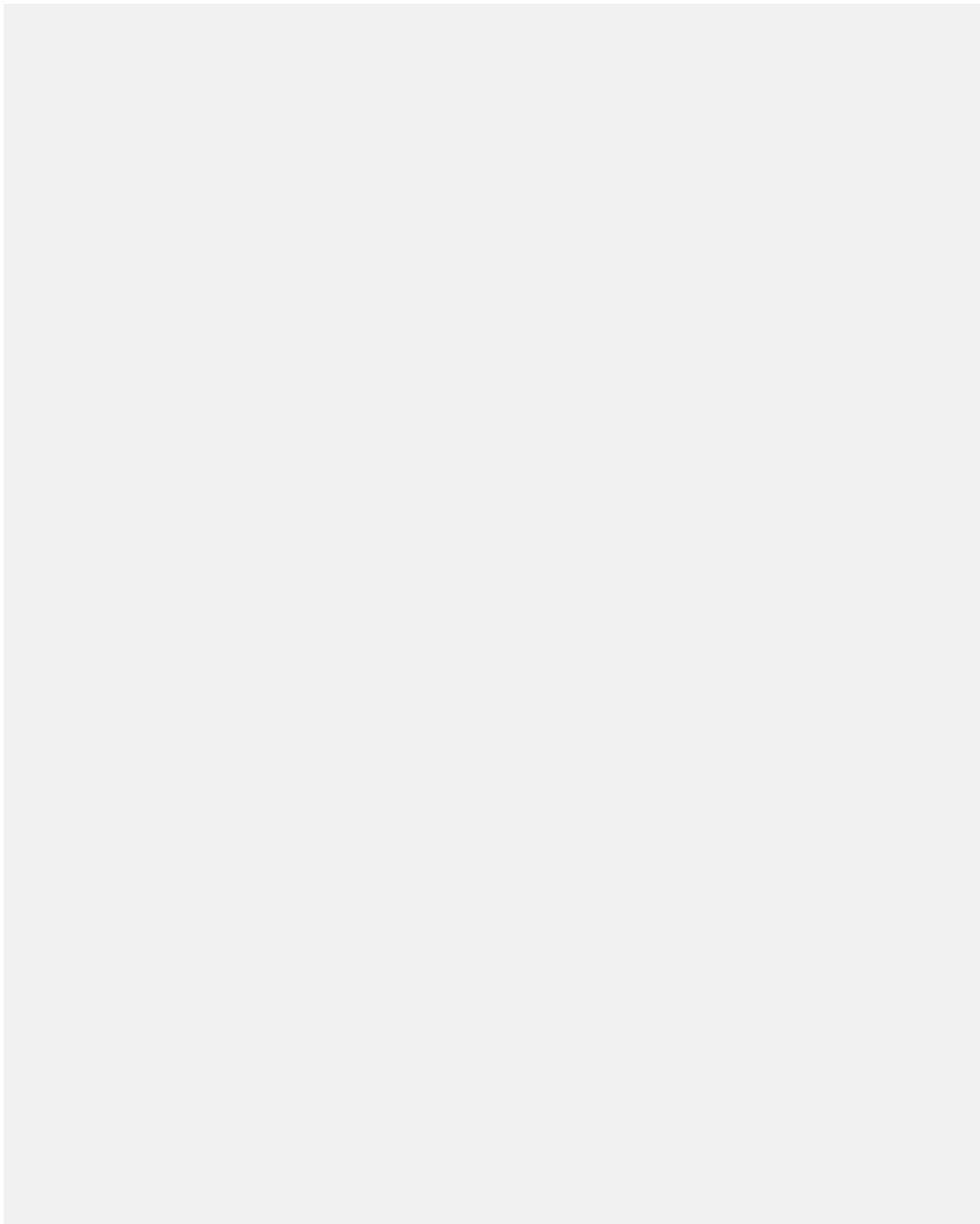
# NOTAS



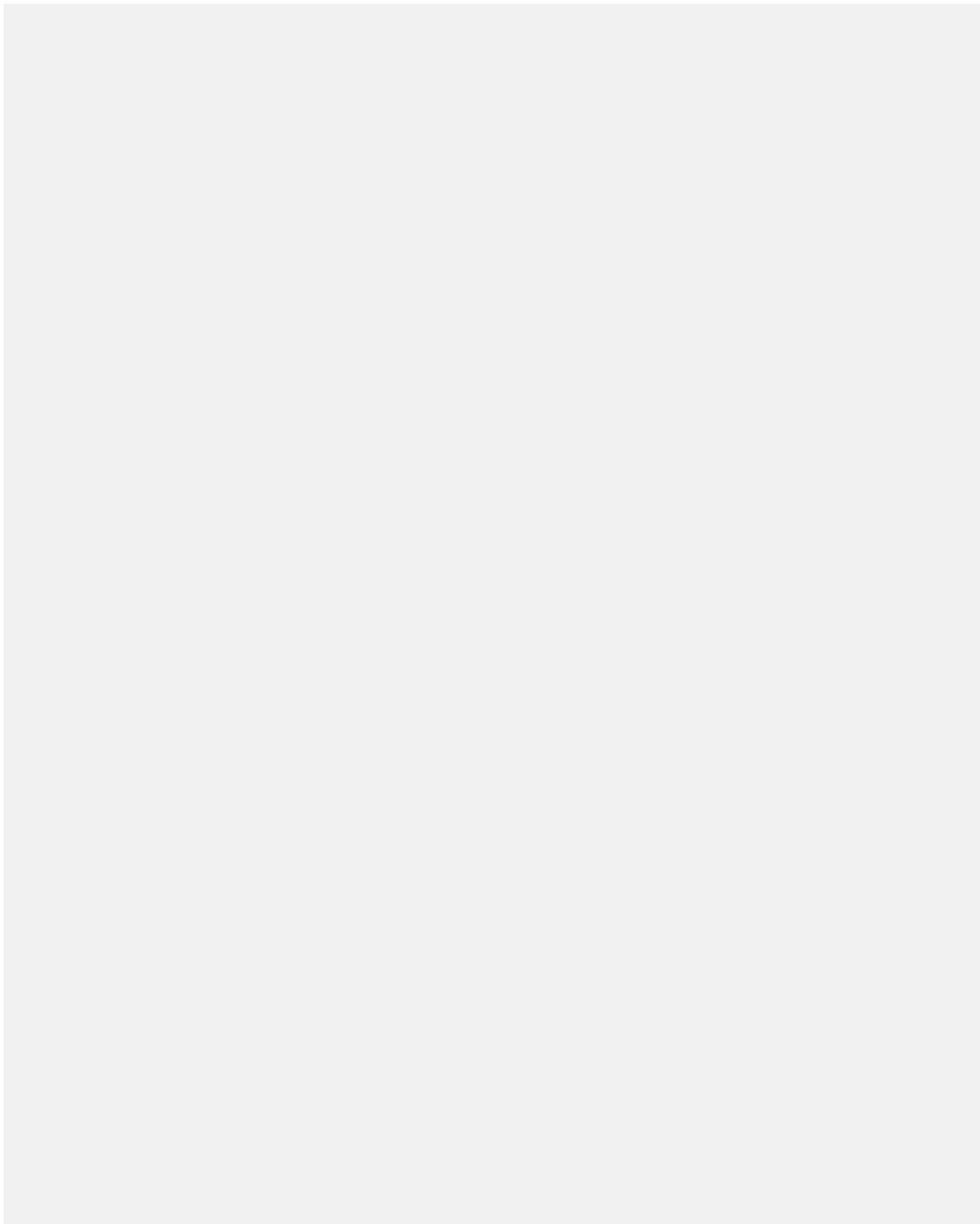
# NOTAS



# NOTAS



# NOTAS



COPYRIGHT © 2021 DA STEUER MANAGEMENT

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. NENHUMA PARTE DESTA PASTA DE TRABALHO PODE SER REPRODUZIDA OU USADA DE QUALQUER MANEIRA SEM A PERMISSÃO POR ESCRITO DO PROPRIETÁRIO DOS DIREITOS AUTORAIS.

**CORPO  
EM  
FOCO**

