Heynutri

eBook

5 Dicas de Ouro

para aumentar o Foco, a Energia e Disposição no dia a dia, mesmo com a rotina corrida

Fevereiro de 2025

Introdução

Você sente que seu dia passa e a energia vai se esgotando rápido? Falta foco para realizar as tarefas diárias? A alimentação e pequenos hábitos fazem toda a diferença na sua disposição e produtividade.

Neste e-book, você aprenderá **5 dicas práticas** para aumentar sua energia de forma natural, sem precisar mudar radicalmente sua rotina. Vamos juntos?

---

1. Alimente-se com Inteligência: O Poder dos Nutrientes Certos

A comida é o combustível do corpo. Mas na correria, acabamos optando por escolhas rápidas e nem sempre saudáveis.

O que fazer na prática?

✅ **Invista em um café da manhã nutritivo** – Incluir proteínas como ovos, iogurte natural ou um smoothie com whey protein ou proteína vegetal pode melhorar a saciedade e manter a disposição durante o dia.

✅ **Substitua o café puro por uma opção mais nutritiva** – Opções de café com proteína, ou incluir uma colher de chá de pasta de amendoim ou oleaginosas (como castanhas e amêndoas) no café tradicional ajuda a manter a energia estável e prolongada, reduzindo a fadiga.

✅ **Priorize a proteína no início das refeições** – Estudos mostram que iniciar a refeição consumindo a proteína **antes** dos carboidratos (como arroz, massas e pães) ajuda a **regular os níveis de glicose no sangue**, evitando picos e quedas bruscas de energia. Isso mantém sua disposição e prolonga a saciedade. Então, antes de partir para os acompanhamentos, dê preferência a carnes, ovos, peixes, leguminosas ou iogurte!

✅ **Mantenha lanches saudáveis sempre à mão** – Castanhas, frutas secas e barrinhas de proteína (com pelo menos 10g de proteína e até 5g de açúcar por porção) são ótimas opções para evitar longos períodos sem comer e garantir um fluxo contínuo de energia.

---

2. Hidratação: O Segredo para um Corpo e Mente Ativos

Você sente dores de cabeça ou cansaço mental no meio do dia? Pode ser desidratação! Beber pouca água impacta diretamente seu desempenho e foco.

Como facilitar a hidratação no dia a dia?

💧 **Comece o dia bebendo um copo de água antes do café** – ativa seu organismo.

🥤 **Use um aplicativo ou garrafa com marcações** para lembrar de beber água.

🍉 **Se acha difícil beber água pura, adicione sabor** – rodelas de limão, hortelã ou pedaços de frutas deixam a água mais agradável.

🚰 **Tenha sempre uma garrafa térmica ao seu lado** – manter a água fresca e acessível ajuda a beber mais ao longo do dia.

---

3. Movimente-se Mesmo com Pouco Tempo

Se sua rotina é corrida, a última coisa que você quer é encaixar 1 hora de academia. Mas você **não precisa!** Pequenos movimentos ao longo do dia já fazem diferença.

🏃 **Substitua o elevador pela escada** sempre que puder.
🧘 **Faça alongamentos rápidos a cada 2 horas** – aliviam tensões e aumentam sua energia.
🌬️ **Respiração acelerada por 1 minuto** – técnica simples para oxigenar o cérebro e combater o cansaço.

---

4. Tenha um Sono Restaurador Mesmo Dormindo Pouco

Dormir pouco ou mal afeta diretamente sua produtividade e energia. Mas nem sempre conseguimos dormir 8 horas por noite. O segredo? Melhorar a **qualidade** do sono!

🌙 **Evite telas 30 minutos antes de dormir** – a luz azul reduz a melatonina.
🛏️ **Use aromaterapia ou chás relaxantes** – camomila e lavanda ajudam na indução ao sono.
⏰ **Mantenha um horário fixo de sono** – dormir e acordar no mesmo horário melhora seu relógio biológico.

---

5. Gerencie o Estresse: Como o Equilíbrio Emocional Impacta sua Energia

Muitas vezes, o que mais drena nossa energia não é o físico, mas o mental. Pequenas mudanças ajudam a reduzir o cansaço emocional.

🧘 **Técnica do Pomodoro:** Trabalhe 25 min e faça pausas de 5 min para não sobrecarregar o cérebro.
🗓️ **Organize suas tarefas no dia anterior** para começar a manhã mais leve.
🎵 **Coloque músicas relaxantes ou lo-fi enquanto trabalha** para melhorar o foco.

Conclusão

Aumentar sua energia e foco não exige mudanças drásticas. Pequenos ajustes na rotina já fazem toda a diferença!

Que tal um suporte profissional para otimizar sua alimentação e disposição? A **Heynutri** pode te ajudar com um acompanhamento nutricional personalizado!

🔗 **Acesse:** www.heynutri.com.br

📲 **Nos siga no Instagram:** @heynutrioficial

💬 **Fale conosco pelo WhatsApp:** Clique aqui

Nos vemos em breve para mais dicas! 🚀