

eBook

5 Dicas de Ouro para aumentar o Foco, a Energia e Disposição no dia a dia, mesmo com a rotina corrida

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: aheynutrioficial

□ Fale conosco pelo WhatsApp: Clique aqui

Nos vemos em breve para mais dicas!