

Como você cuida da saúde orgânica? Com qualidade ou não. Vamos melhorá-la.

Faça um planejamento para os próximos 06 meses, para melhorar a qualidade da sua saúde.

*O irei fazer para melhorar a qualidade da minha saúde:*

Durante a sua rotina diária durante os próximos 06 (seis) meses, fique atento para as situações que você deixou de cuidar da sua saúde orgânica, priorizando outras atividades coloque um sinal negativo na casa dos débitos. De forma parecida, sempre que você priorizar a si mesmo e sua saúde em relação a outras demandas coloque um ponto positivo na casa dos créditos.

***Exemplo.** Você deseja emagrecer 10 quilos nos próximos 06 meses, para isso tem que reeducar a sua alimentação, precisa fazer algum tipo de atividade física, ou até mesmo intervenções cirúrgicas. De forma que isto aconteça, você terá que se disciplinar e se cuidar. Cada mês avalie se está com mais créditos ou débitos com relação ao objetivo traçado em seu planejamento.*