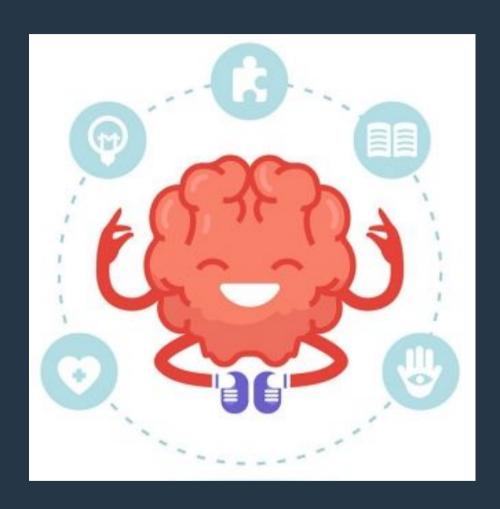
Band Tec DIGITAL SCHOOL



Turbine sua mente

Mini Guia



Semente x Solo

- O que é mais importante num plantio?
 - Semente?
 - Solo?



Semente

- Bandtec
 - Professores
 - Socioemocional
 - Infra



Solo

A cabeçinha dos alunos!





Melhore seu Solo

- Coma até 2 horas antes de dormir
- Durma pelo **menos 7 horas** por noite
- NÃO durma com nenhum
 celular perto de você (+1 metro)
- Desligue URGENTE a luz azul do celular



Reduza sua ansiedade

Menos redes sociais

 Ative **URGENTE** o modo "não perturbe" do celular

 Leia livros (aumenta o foco e reduz ansiedade)

Estude um idioma (Duolingo, Menrise etc)



Fontes:

https://saude.abril.com.br/bem-estar/com.o-o-celular-afeta-sua-saude/

 http://www.vidalsaude.com.br/dormir-p erto-do-celular-faz-mal-a-saude/

 https://escoladainteligencia.com.br/nunc a-tivemos-uma-geracao-tao-triste/ "O caminho para a vitória é uma porta estreita. Não fosse assim, todo mundo o alcançaria"



jose.yoshihiro@bandtec.com.br linkedin.com/in/jyoshiriro