

# REFLETINDO SOBRE MEUS HÁBITOS



**Já parou para pensar como gostaria de ser no futuro?**

**Você conhece as consequências dos seus hábitos?**

Você já deve ter ouvido falar que o futuro é construído a partir de hoje. E essa é a mais pura verdade.

Para identificar como estão seus hábitos, sugerimos que você descreva sua rotina em uma folha de papel, incluindo suas principais atividades diárias como: alimentação, atividade física, sono, consumo de álcool, cigarro e etc. Depois reflita sobre eles, pois muitas vezes na correria do dia a dia, simplesmente não nos damos conta das nossas escolhas e o quanto elas podem ser prejudiciais à saúde.

A “quebra” de hábitos prejudiciais acontece mediante a percepção dos malefícios que eles estão causando, o que possibilita a tomada de decisão para mudar.

Depois de identificar o que é necessário mudar, você precisa traçar um plano. É importante estipular metas possíveis e de acordo com suas possibilidades, pois quanto mais drástica for sua mudança, mais difícil será sua manutenção.

Um passo de cada vez, dedicação e persistência, são as chaves para uma melhor qualidade de vida e dias mais felizes!

**Equipe Multidisciplinar**