MATERIAL GRATUITO · SHALOM VIDA INN

Checklist: Os 5 Sinais do Seu Corpo Cansado

Marque o que você sente hoje — e descubra por onde começar.

Amiga, esse não é mais um teste. É um espelho. Marque com honestidade — o primeiro passo para cuidar do seu corpo é parar de fingir que está tudo bem.

1. Fadiga que o sono não resolve

[ ] Acordo cansada mesmo depois de dormir a noite inteira [ ] Preciso de café/estimulante só para "ligar" de manhã

Ação de hoje: Antes de mais um estimulante, beba um copo grande de água e observe se a fadiga muda em 20 minutos.

2. Dores que "sempre estiveram ali"

[ ] Tenho cólicas ou dores pélvicas que considero "normais" [ ] Já adiei ir ao médico porque "não era tão grave assim"

Ação de hoje: Anote há quanto tempo essa dor existe. Se a resposta for "anos", ela não é normal — é crônica.

3. Mudanças de humor sem motivo aparente

[ ] Fico irritada ou ansiosa sem conseguir apontar a causa [ ] Já fui chamada de "estressada" e isso me incomodou por ser verdade

Ação de hoje: Observe o que você comeu nas últimas 24h antes do pico de irritação.

4. Pele, cabelo e unhas cansados

[ ] Minha pele, cabelo ou unhas pioraram nos últimos meses [ ] Já tentei resolver só com produtos externos (creme, shampoo)

Ação de hoje: Pergunte-se: "quando foi a última vez que dormi bem por 7 dias seguidos?"

5. A sensação de estar sempre no limite

[ ] Sinto que um problema a mais vai me fazer "quebrar" [ ] Já pensei "não aguento mais" nas últimas semanas

Ação de hoje: Escolha uma coisa da sua semana para cancelar ou delegar. Não é fraqueza — é sobrevivência.

Seu sinal mais forte foi:

_____

Se você marcou 3 ou mais caixas, seu corpo já está pedindo mais do que um ajuste pequeno —

está pedindo um plano. A Shalom Vida Inn existe para isso.

VISITAR O SITE

FALAR NO WHATSAPP