



# ROTINA MENTAL & CORPORAL

para os dias de isolamento social, quando a vida muda completamente e a gente quase não sai de casa, descobrir como **ocupar o tempo de forma produtiva é essencial** para quebrar o tédio e evitar um velho e conhecido ditado: **"o ócio é o pai de todos os vícios"**.



# ROTINA SEMANAL

## CHECKLIST

recap geral de TUDO  
que podemos e devemos fazer  
para continuarmos com nossa  
saúde mental – e física – dentro  
deste isolamento social

estabelecer um **propósito** para **cada** dia

- arrumar sua casa
- conversar com aquele amigo que esta longe
- fazer um curso online
- começar a apreender um novo idioma
- reestabelecer metas
- reaproximar-se da família

**construir** uma **nova rotina** é fundamental

- acordar no mesmo horário 06:00 DRIIIIIIIIIM
- fazer uma atividade física, sim sim dentro da sua casinha
- meditar, temos que manter nossa mente em check
- horário para o trabalho, well o mundo não vai parar né?!
- horário para seu propósito do dia, vamos crescer!!
- alimentar-se bem e dentro dos horários,
- rotina de beleza, vamos fazer HOME SPA
- dormir ZZZZZZZZZZ

como posso **ajudar as pessoas** nesse momento

- me isolar fisicamente
- fazer feira pra um vizinho idoso
- dar suporte para amigos que atuem na área de saúde



# #mdmsecrets

## RECOMENDA

### melhores **cursos online**

babel  
primer

### **séries** para maratona

don't fuck with cats  
The good doctor  
Chernobyl  
when they see us now

### apps para se **exercitar**

fitonomy  
nike training club  
jefit  
FitOn

### canais de **mídia**

bloomberg  
business of fashion  
the insider  
cnn & cnnbrasil

### **chás** deliciosos

T2  
skinny me tea  
TWG

### apps para **meditar**

zen  
vivo meditação  
headspace  
insight Timer

### **filmes** must see

parasita  
my fair lady  
snowden  
sodiaco  
kill bill