



O Meu Dia Energético

OBJETIVO

Compreender como **alimentação, sono e movimento** influenciam os níveis de energia ao longo de um **dia de aulas**, ajudando-te a identificar padrões e a fazer **ajustes simples** para melhorar o teu bem-estar.

A TUA MISSÃO

Durante **um dia de aulas**, observa o teu corpo e regista os momentos de maior e menor energia.

Passo 1 — Observa o teu dia

Regista:

- Momentos em que sentiste mais energia:

- Momentos em que sentiste mais cansaço:

Passo 2 — O que influenciou a energia

Para cada momento de cansaço, identifica:

- O que tinhas comido nas 2–3 horas anteriores:

- Como dormiste na noite anterior:
☐ dormi bem ☐ dormi pouco ☐ dormi mal
- Quanto te movimentaste durante o dia:
☐ pouco ☐ moderado ☐ muito



Passo 3 — Identifica padrões

No final do dia, responde:

- Identifica 2 momentos de “queda de energia”:

1. _____

2. _____

- Que padrão os une?

(ex.: lanche pobre em nutrientes, poucas horas de sono, muitas horas sentado/a)

Passo 4 — Uma mudança para amanhã

Escolhe uma mudança realista que possas experimentar no dia seguinte:

- ☐ incluir **proteína no pequeno-almoço**
- ☐ levar um **snack nutritivo**
- ☐ beber mais **água**
- ☐ reduzir bebidas energéticas ou açucaradas
- ☐ mover-me mais durante o dia
- ☐ outra: _____

A MINHA MUDANÇA:



REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste sobre a relação entre o teu **estilo de vida** e a tua **energia ao longo do dia**?

DICA FOODWISELAB

A energia não depende só do que comes: **sono, movimento e regularidade** fazem parte do mesmo sistema — pequenas mudanças podem ter um grande efeito.