



A Tua Linha de Energia

OBJETIVO

Ajudar-te a perceber como a **energia varia ao longo do dia** e como as **escolhas alimentares** influenciam o foco, a disposição e o bem-estar.

A TUA MISSÃO

Durante **2 dias**, observa o teu nível de energia e relaciona-o com o que comes e com o teu dia.

Passo 1 — Desenha a linha do dia

No teu caderno:

- Desenha uma linha horizontal das **7h às 23h**.
- Esta será a tua **linha de energia**.

Passo 2 — Marca a energia

Ao longo do dia, usa cores diferentes para assinalar:

-  **Cheio/a de energia**
-  **Energia média**
-  **Quebra de energia**

Marca os momentos correspondentes na linha.

Passo 3 — Regista o que comeste

Ao lado de cada marca, escreve:

- **Hora**
- **O que comeste ou bebeste**

Exemplo:

10h30 — pão branco + sumo

16h00 — iogurte natural + fruta



Passo 4 — Procura padrões

No final dos 2 dias, responde:

- O que te deu **mais foco e energia estável**?

- Em que momentos apareceram as **quebras de energia**?

- Que escolhas alimentares parecem ter ajudado mais?

REFLEXÃO FINAL

O que mudarias no teu dia para teres **mais energia ao longo do tempo**, e não apenas picos rápidos?

DICA FOODWISELAB

A energia não depende só da quantidade de comida, mas da **qualidade**, da **combinação dos alimentos** e da **regularidade das refeições**.