Rotina de Autocuidado para Jamanta

Segunda-feira

Manhã: Café da manhã saudável (frutas, cereais integrais, iogurte).

Tarde: Estudo e trabalho.

Noite: Caminhada leve de 30 minutos.

Terça-feira

Manhã: Alongamento de 10 minutos antes de começar o dia.

Tarde: Estudo e trabalho.

Noite: Tempo para hobbies (ler um livro, desenhar, etc.).

Quarta-feira

Manhã: Café da manhã saudável.

Tarde: Estudo e trabalho.

Noite: Aula de dança ou treino funcional (1 hora).

Quinta-feira

Manhã: Meditação de 10 minutos.

Tarde: Estudo e trabalho.

Noite: Tempo com amigos ou família.

Sexta-feira

Manhã: Café da manhã saudável.

Tarde: Estudo e trabalho.

Noite: Caminhada leve de 30 minutos.

Sábado

Manhã: Atividade física ao ar livre (andar de bicicleta, jogar futebol, etc.) por 1 hora.

Tarde: Tempo livre para relaxar.

Noite: Filme ou série favorita.

Domingo

Manhã: Café da manhã saudável.

Tarde: Revisão dos estudos da semana.

Noite: Preparação para a semana seguinte (organizar materiais, planejar a agenda).