

# RO TI NA

## CHECKLIST PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Criamos esse checklist especial para te lembrar da importância de cuidar da sua saúde física e mental. Separamos boas práticas que te ajudarão a manter uma rotina melhor durante a quarentena.

Fique a vontade para enviar esse arquivo para seus amigos e familiares. =)

### NA COZINHA

Limpar com álcool embalagens e latas antes de guardar.

Deixar os vegetais de molho por 20 minutos em diluição de água sanitária (apropriada para alimentos) e depois lavar em água potável.

Higienizar as mãos constantemente durante o preparo de alimentos.

### NO HOME OFFICE

Limpar com álcool objetos tocados frequentemente (ex: celular, chaves, etc).

Limpar com álcool o teclado e mouse.

Utilizar lenço descartável quando estiver com o nariz coçando

### ROTINA SAUDÁVEL

Ter momentos de silêncio. Pratique a meditação por pelo menos 3 minutos.

Exercitar a escrita. Escreva como foi o seu dia e como você espera que seja o dia seguinte de forma positiva.

Fazer exercícios físicos. Se mover é importante, comece o dia com um bom alongamento.

Praticar o hábito da leitura. Adquira conhecimento, tenha boas ideias e exercite a criatividade..