



Nutri Glow

CRIANDO A SUA MELHOR VERSÃO

NUTRICIONISTA JAMILE SCHAEFER

SUMÁRIO

03

seja bem-vinda

04

conheça a sua nutricionista guia

05

o início

07

conhecendo o seu eu

12

a rotina e os hábitos

17

seu ambiente

19

metas

21

a importância da saúde mental

24

criando uma rotina matinal e noturna

33

a importância do sono saudável

36

rotina de beleza

46

alimentação saudável

52

receitas

77

lista do supermercado

78

plano de refeições

SEJA BEM-VINDA!

Todas passamos por momentos difíceis que acabam por nos transformar em versões que não nos agrada. Acordar e olhar sem reconhecer a imagem que está vendo, assim como a vida que está vivendo, gera uma frustração muito grande. Sempre estamos procurando maneiras de como melhorar a nossa vida e o nosso ser, mas, apesar de termos muita informação sendo disseminada na internet, nem sempre entendemos por onde começar.

Ter um ***Glow Up*** é o sonho de todas nós, uma transformação poderosa da sua pessoa e da sua vida. A aparência será consequência da mudança geral, principalmente a interna. É necessário se trabalhar a mente, o corpo, o ambiente, a alimentação, o estilo e todos os demais hábitos que você não está se agradando nesse momento, fazendo assim você alcançar seus objetivos ou apenas te deixando mais fortalecido e confiante.

Não importa os motivos que trouxeram você até aqui: você conseguirá, junto com o guia NUTRI GLOW, se tornar a sua melhor versão e aprender a praticar o autocuidado e a aceitação!

Famile Schaefer

Conheça a sua nutricionista guia

Jamile Schaefer

Olá! Sou Jamile Schaefer, nutricionista da área de estética e saúde da mulher. Depois de ver tantos eBooks sendo vendidos com a promessa de ajudar a atingir o Glow Up sendo escritos de qualquer maneira, decidi por em prática meu conhecimento em nutrição estética e ajudar você a atingir a sua melhor versão.

Durante esse tempo que estou atendendo, aprendi a importância que o equilíbrio desempenha em nossas vidas e como isso realmente parece diferente do que a indústria do bem-estar ou a mídia nos dizem.

Minha missão é ajudar outras mulheres a construir uma vida equilibrada e com hábitos alimentares saudáveis, prosperando através do que a vida traz, em vez de apenas esperando sobreviver.

Eu acredito que o nosso bem-estar e equilíbrio na saúde é ligado por todos os pontos em nossa vida: alimentação, sono, atividade física, saúde mental e descanso.



O INÍCIO - LIMPANDO A MENTE E O AMBIENTE

Para que a sua jornada rumo ao tão desejado **Glow Up** ocorra da maneira correta, é necessário que você se prepare para ele. Por isso, você precisará tirar um ou dois dias para estabelecer intenções e metas, limpar seus armários, a geladeira e o celular. Isso ajudará a redefinir a sua mente e ambiente, facilitando para que os novos hábitos ocorram, sem existir sabotadores em seu caminho.

Esse dia também ajudará você a ter um novo olhar sobre antigos hábitos e costumes que, por muitas vezes, são os causadores dos seus problemas, impedindo que você consiga mudar de mente, corpo e vida. Ao começar do zero, você abre caminho para mudanças positivas e aperfeiçoamento pessoal.



O INÍCIO - O QUE FAZER

- ✓ Limpe a sua mente e deixe os pensamentos negativos.
- ✓ Pense em como está a sua vida atualmente. Agora, faça uma lista de tudo que não está te agradando (aparência, peso, estilo de roupa, emprego, casa, etc).
- ✓ Faça uma lista de metas que pretende alcançar no **Glow Up Challenge**. **
- ✓ Defina hábitos e rotinas saudáveis que pretende seguir durante o **Glow Up Challenge**. **
- ✓ Organize seu espaço físico retirando todos os itens que você já sabe que não te agregam valor, inclusive as comidas.
- ✓ Organize seu celular apagando os arquivos que não usa.
- ✓ Limpe suas redes sociais de perfis que você já sabe que não agregam valor (ex: perfis de fofocas).

** Não se preocupe caso não faça uma lista muito grande. No decorrer desse guia as ideias surgirão.

CONHECENDO O SEU EU



É impossível de se mudar aquilo que não se conhece. Por isso, nessa etapa desse guia de **Glow Up** você vai tirar um tempo para pensar em como você realmente é.

Vou apresentar alguns testes simples que precisam ser respondidos para que você encontre respostas sobre o seu verdadeiro “eu”. Você vai analisar suas respostas e responder nas próximas páginas quais são seus pontos fortes e como potencializar cada um deles. Também irá responder quais são seus principais sabotadores e como combater cada um deles.

Também será apresentada a Roda da Vida, uma ótima ferramenta que te ajuda a entender melhor o que você pode fazer para tornar sua vida mais equilibrada, entre outros detalhes de autoconhecimento.

AUTOCONHECIMENTO

Clareza sobre o seu jeito de ser.

Sabotadores

<https://conteudo.lec.com.br/teste-dos-sabotadores>

1. Controlador
2. Crítico
3. Esquivo
4. Hiper-racional
5. Hiper-realizador
6. Hipervigilante
7. Inquieto
8. Insistentes
9. Prestativo
10. Vítima

Perfil comportamental

<https://www.pactorh.com.br/teste-disc/disc/faca-agora-teste-disc/>

1. Conformado
2. Dominante
3. Estável
4. Influyente

Temperamento

<https://www.refletirpararefletir.com.br/testes/qual-o-seu-temperamento>

1. Colérico
2. Fleumático
3. Melancólico
4. Sanguíneo

ANÁLISE

SEUS PONTOS FORTES

COMO POTENCIALIZAR CADA UM DELES
