



Contrato para um coração saudável

Data: _____

Reconheço que:

- 1** Ter um coração e um sistema circulatório saudáveis é essencial para a minha felicidade, saúde e longevidade.
- 2** O consumo sistemático de alimentos processados é pobre para o meu corpo e para a minha mente, além de um risco para o meu coração.
- 3** Passar muito tempo sentado não é saudável, e uma vida sedentária é prejudicial ao meu coração e ao meu bem-estar.
- 4** A ira, a impaciência e o stress constante não só prejudicam a minha felicidade, como o meu coração e o meu corpo em geral.

Assim sendo, comprometo-me a investir 30 minutos por dia, todos os dias, a alimentar-me convenientemente, a aumentar a minha actividade física e a melhorar o meu estado mental, com o objectivo não só de melhorar a saúde do meu coração e os meus níveis de energia, como de reduzir os riscos de doença e aumentar as minhas probabilidades de uma vida mais longa e mais feliz.

Onde vou arranjar 30 minutos todos os dias: _____

As mudanças que acredito serem mais fáceis de concretizar (por exemplo, comer mais fruta, passear à hora de almoço, organizar algum tempo de descontração diária): _____

Como controlar os meus progressos: _____

Afirmo que:

- ♥ Manterei as minhas expectativas a um nível razoável, não deixando que pequenos contratemplos impeçam o meu sucesso a longo prazo.
- ♥ De 15 em 15 dias, durante os próximos três meses, analisarei os meus progressos, reavaliarei as minhas estratégias e estabelecerei novos objectivos de curto prazo. A seguir, passarei a fazer o mesmo mensalmente.
- ♥ Assino este contrato empenhadamente e usá-lo-ei como lembrete do meu compromisso para com a minha saúde, felicidade e bem-estar.

Assinatura: _____

Testemunha (opcional): _____