

ANAMNESE LIVRE-SI do STRESS

Qual desses sintomas você percebe ou já percebeu em sua rotina?

- Vontade de chorar sem razão aparente
- Raramente dá um sorriso sincero
- Dificuldade de se concentrar
- Acha difícil conversar com outras pessoas
- Tem reações explosivas e fica irritado por coisas mínimas
- Acha que é incapaz de cumprir as tarefas do dia
- Falta de interesse por sexo
- Tendência a pensamentos pessimistas
- Sente falta de entusiasmo em sua vida
- Tensão muscular (bruxismo, dor na nuca)
- Azia, indigestão, gases, dor abdominal
- Hipertensão, taquicardia, palpitações
- Problemas de pele: acne, psoríase, palidez
- Dor de cabeça, enxaqueca
- Ranger de dentes
- Distúrbio de sono, dificuldade para adormecer, insônia
- Perda de apetite ou comer em excesso
- Cansaço ao levantar
- Menor eficiência no trabalho
- Dificuldade em respirar
- Fumando ou bebendo demais ou usando drogas
- Perda de memória
- Irritabilidade excessiva, agressividade
- Ansiedade, nervosismo
- Pensamentos obsessivos
- Melancolia, apatia, depressão
- Dificuldade de concentração ou de tomar decisões
- Síndrome de pânico
- Aborrecido com a vida
- Sente vontade de viajar para longe e sumir
- Tem mudanças de humor constantemente
- Descontrola-se com facilidade



Soma do total:

- a) Você está indo muito bem! Resistindo ao estresse e mantendo o equilíbrio!
- b) Vá com calma, você precisa relaxar um pouco mais.
- c) É hora de mudar! Você está convivendo com muito estresse e precisa se cuidar.
- d) Sinal de urgência!! Você deve começar agora mesmo a buscar alternativas para controlar o estresse, sua saúde está em risco.

Pontuação:

- 1 à 8 sintomas – Você está na letra A.
- 8 à 16 sintomas – Você está na letra B.
- 16 à 24 sintomas – Você está na letra C.
- 24 à 32 sintomas – Você está na letra D.

with you

por Simone Las Casas

www.siwithyou.com.br/blog/

[instagram.com/silascasas/](https://www.instagram.com/silascasas/)

www.facebook.com/siwithyou

[youtube.com/SilLasCasasWithYou](https://www.youtube.com/SilLasCasasWithYou)

07 PRÁTICAS NATURAIS PARA DESPERTAR SUA BELEZA

→ DIA 01



POSTURA DE YOGA

→ DIA 02



POSTURA DE YOGA

+



ÁGUA COM LIMÃO

→ DIA 03



POSTURA DE YOGA

+



ÁGUA COM LIMÃO

+



ATIVIDADE FÍSICA

→ DIA 04



POSTURA DE YOGA

+



ÁGUA COM LIMÃO

+



ATIVIDADE FÍSICA

+



SUPERFOODS

→ DIA 05



POSTURA DE YOGA

+



ÁGUA COM LIMÃO

+



ATIVIDADE FÍSICA

+



SUPERFOODS

+



RESPIRAÇÃO

→ DIA 06



POSTURA DE YOGA

+



ÁGUA COM LIMÃO

+



ATIVIDADE FÍSICA

+



SUPERFOODS

+



RESPIRAÇÃO

+



AUTODRENAGEM

→ DIA 07



POSTURA DE YOGA

+



ÁGUA COM LIMÃO

+



ATIVIDADE FÍSICA

+



SUPERFOODS

+



RESPIRAÇÃO

+



AUTODRENAGEM

+



RELAXAMENTO

with you por Simone Las Casas

www.siwithyou.com.br/blog/ www.facebook.com/siwithyou [instagram.com/silascasas/](https://www.instagram.com/silascasas/)

[youtube.com/SilLasCasasWithYou](https://www.youtube.com/SilLasCasasWithYou) simone@siwithyou.com.br