

ANTES



# AMBIENTE DO FRACASSO

DEPOIS



# AMBIENTE VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

# BOLSA / MOCHILA

*Vencedora x do Fracasso*

Seu ambiente que viaja com você. Decida se você sabota ou sustenta o dia.

Dan Buettner: "Não mude seus hábitos. Mude seu ambiente."

## A CENA DO CRIME

# Os 4 sabotadores da bolsa do fracasso



**1. Bala / chocolate sempre dentro:** compulsão programada às 16h.

**2. Sem garrafa de água:** desidratação garantida fora de casa.

**3. Sem castanha / fruta:** qualquer fome vira fast-food.

**4. Remédio esquecido em casa:** dose pulada, controle perdido.

## OS 2 PILARES

# Por que você sempre perde aqui

## ■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

### Na sua bolsa hoje:

- Está mais fácil pegar bala da bolsa do que beber água.
- Está mais fácil parar no fast-food do que comer castanha.
- Está mais fácil esquecer remédio do que tomar fora de casa.
- Está mais fácil ficar 6h sem hidratar do que com garrafa.

## ✓ FICA FÁCIL ACERTAR

### Na bolsa que vamos montar:

- Garrafa pequena de água (350ml) sempre dentro.
- Pote pequeno de castanhas + 1 fruta (maçã/pera).
- Caixa de remédios diária (semanal organizada).
- Snack salgado backup (palitinho integral, biscoito de arroz).

