

ANTES



**AMBIENTE  
DO FRACASSO**

DEPOIS



**AMBIENTE  
VENCEDOR**

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR - DE WALTER PIN

# SALA

*Vencedora x do Fracasso*

Onde 4h por dia decidem se você terá 80 ou 90 anos com vigor.

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

## A CENA DO CRIME

# Os 4 sabotadores do seu corpo na sala



**1. TV gigante de frente para o sofá:** imã para 4h sentado por dia.

**2. Sofá fundo demais:** você afunda e não levanta nem para água.

**3. Mesa de centro com doces / petiscos:** beliscar automático.

**4. Tapete fofo + pouca luz:** ambiente "abraço" que mata movimento.

## OS 2 PILARES

# Por que você sempre perde aqui

## ■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

### Na sua sala hoje:

- Está mais fácil afundar no sofá do que esticar 5 min.
- Está mais fácil ligar TV do que ler 10 páginas.
- Está mais fácil beliscar do que beber água.
- Está mais fácil ficar 4h sentado do que se mexer 1x.

## ✓ FICA FÁCIL ACERTAR

### Na sala que vamos montar:

- Tapete de yoga visível — convite para alongar.
- Livro aberto na mesa — convite para ler.
- Garrafa de água + fruta — convite para hidratar.
- Sofá firme, posição de sentar reta — corpo respira.

