

O SEGREDO PARA BEM-ESTAR



Leonardo Farah

CONTEÚDO:

Leonardo Farah

DIAGRAMAÇÃO: Kelly Oliveira Farah

ATENÇÃO:

Esse Ebook está registrado.

ISBN: 978-65-00-61400-8

Proibida toda e qualquer reprodução dessa edição por qualquer meio ou forma, seja eletrônica, mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do autor.

Art. 184 do código penal e lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

É proibida a cópia para distribuição seja virtual ou impressa a terceiros, seja para uso pessoal ou comercial, sem autorização dos autores. Esse Ebook encontra-se registrado.

CRIAÇÃO: PRODUTORA CORAM DEO

Curitiba 2022

www.leonardofarah.com

@leonardofarah



ÍNDICE

03. CARO LEITOR,
INTRODUÇÃO

05. O CONCEITO DE SAÚDE
FÍSICA, MENTAL E ESPITUAL.

09. POR QUE É IMPORTANTE SABER
GERIR SUAS FINANÇAS?

13. QUAL O VALOR DA GESTÃO
FINANCEIRA PARA MINHA
PROFISSÃO?

17. CHEECKLIST DESPERTA
PERSONAL

19. CONCLUSÃO

22. O PRÓXIMO PASSO

CARO, LEITOR!

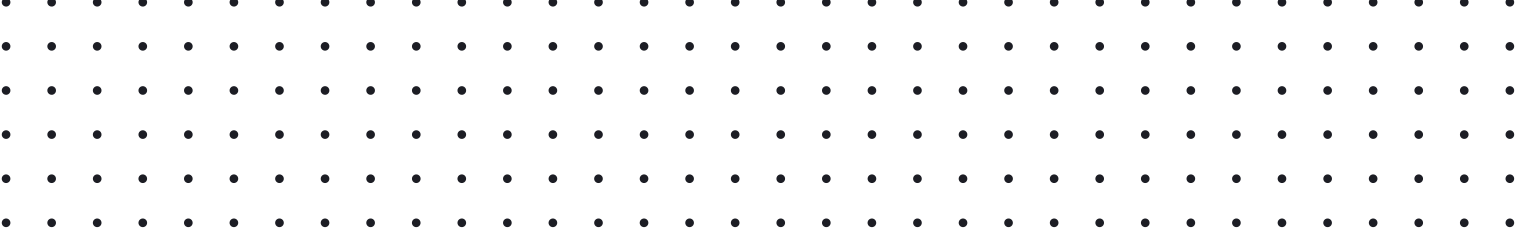


Você sabia que de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo? Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno.

Infelizmente pesquisas atuais tem apontando resultados assustadores como esse em diversas áreas que envolve o ser humano. De acordo com os resultados da pesquisa Condições de Trabalho dos Profissionais de Saúde no Contexto da Covid-19, realizada pela Fiocruz em todo o território nacional, a pandemia alterou de modo significativo a vida de 95% profissionais da Saúde. Os dados revelam, ainda, que quase 50% admitiram excesso de trabalho ao longo desta crise mundial de saúde,

com jornadas para além das 40 horas semanais, e um elevado percentual (45%) deles necessita de mais de um emprego para sobreviver. Já em outra pesquisa vamos descobrir que segundo um estudo da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) revela que 86% sofrem com Síndrome de Burnout e 81% com estresse. Má qualidade de sono, sintomas depressivos e dores pelo corpo também foram frequentemente reportados.

"Hoje, vivemos uma grande crise de bem-estar na força de trabalho", afirma João Barbosa, cofundador da Gympass, empresa que oferece acesso a mais de 50 mil academias para clientes corporativos. Barbosa não acredita que as questões envolvendo saúde física e mental surgiram exclusivamente por causa da pandemia.



A pandemia foi simplesmente um catalisador de uma crise que já existia, de sentimentos de insatisfação que já estavam presentes. A mudança enorme pela qual o mundo passou fez com que muitos profissionais refletissem sobre **a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.**

Mas, afinal, o que é bem-estar? Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades”. Frente a isso, precisamos compreender que para atingir esse estado de completo bem-estar é preciso ter certos cuidados, estes que não envolvem apenas o corpo, mas também com a mente e o espírito.

Fato é, saúde física é importante para manter o corpo em boas condições e prevenir doenças. Já a saúde mental é responsável por nos manter equilibrados emocionalmente e lidar bem com as adversidades da vida. Por fim, a saúde espiritual nos dá força para enfrentar os problemas e encontrar um sentido para a vida.

Neste ebook irei abordar os segredos para manter uma boa saúde física, mental e espiritual. Desejo que essa leitura abra seus olhos para realizar uma autoavaliação e capacite você na busca de seu equilíbrio, de seus clientes e daquele que você ama.

Leonardo Farah



O CONCEITO DE SAÚDE FÍSICA, MENTAL E ESPIRITUAL



Como já vimos, a Organização Mundial de Saúde (OMS), afirma que o bem-estar faz parte do conceito de saúde. A OMS define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

Segundo o dicionário Michaelis, vemos a confirmação do conceito apresentando pela OMS. Bem-estar é um estado de boa disposição física; satisfação das necessidades físicas e espirituais. Dentro disso podemos também dizer que é uma sensação agradável de segurança, conforto, tranquilidade.

Ao observarmos esse conceito e definição podemos achar que é simples, no entanto, o bem-estar pode, e é complexo, afinal, estamos nos referindo a respeito da satisfação de cada indivíduo. Essa satisfação engloba, por exemplo, aspectos sociais e econômicos, e isso torna tudo mais subjetivo, pois se depara diretamente com a experiência de vida de cada um. Diante disso, podemos dividir o bem-estar em afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida.

Desse modo, podemos dizer que ter bem-estar é a habilidade desenvolvida em uma pessoa para suprir as suas necessidades e se satisfazer com a vida.



ME SIGA
@LEONARDOFARAH



PERSONAL
EMPREENDEDOR

Já ter saúde diz respeito a viver em um estado de mais completo bem-estar físico, mental e social. Um ponto importante e que precisa ser dito aqui; ninguém nasce sabendo como buscar esse equilíbrio e ainda que ele possa ser ensinado por meio da instrução é necessário ter autoconhecimento, pois será ele o responsável em ajudá-lo a identificar quais as ferramentas que você deve usar para alcançar esse estado de bem-estar. Entenda, bem-estar não é apenas um estado, mas um objetivo, que precisa ser buscado constantemente.

A maioria das pessoas já sabe que a saúde física é obviamente importante, afinal, sem ela, não podemos desfrutar das coisas boas da vida. Mas a saúde mental e espiritual também é importante. De acordo com a OMS, "a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo pode realizar seu potencial, lidar com as normalidades da vida, ser produtivo e contribuir para sua comunidade".

A saúde espiritual também é importante. A espiritualidade pode ser definida de muitas maneiras, mas geralmente envolve um senso de propósito e significado na vida, uma sensação de conexão com algo maior que nós mesmos, e um senso de tranquilidade e paz interior.



Ter uma base espiritual forte pode nos ajudar a lidar com os altos e baixos da vida de uma maneira mais resistente e positiva.

Existem muitas maneiras pelas quais podemos cultivar nossa saúde física, mental e espiritual. Agora vou deixar algumas sugestões para inspirá-lo em sua jornada::

- **CUIDE DO SEU CORPO**

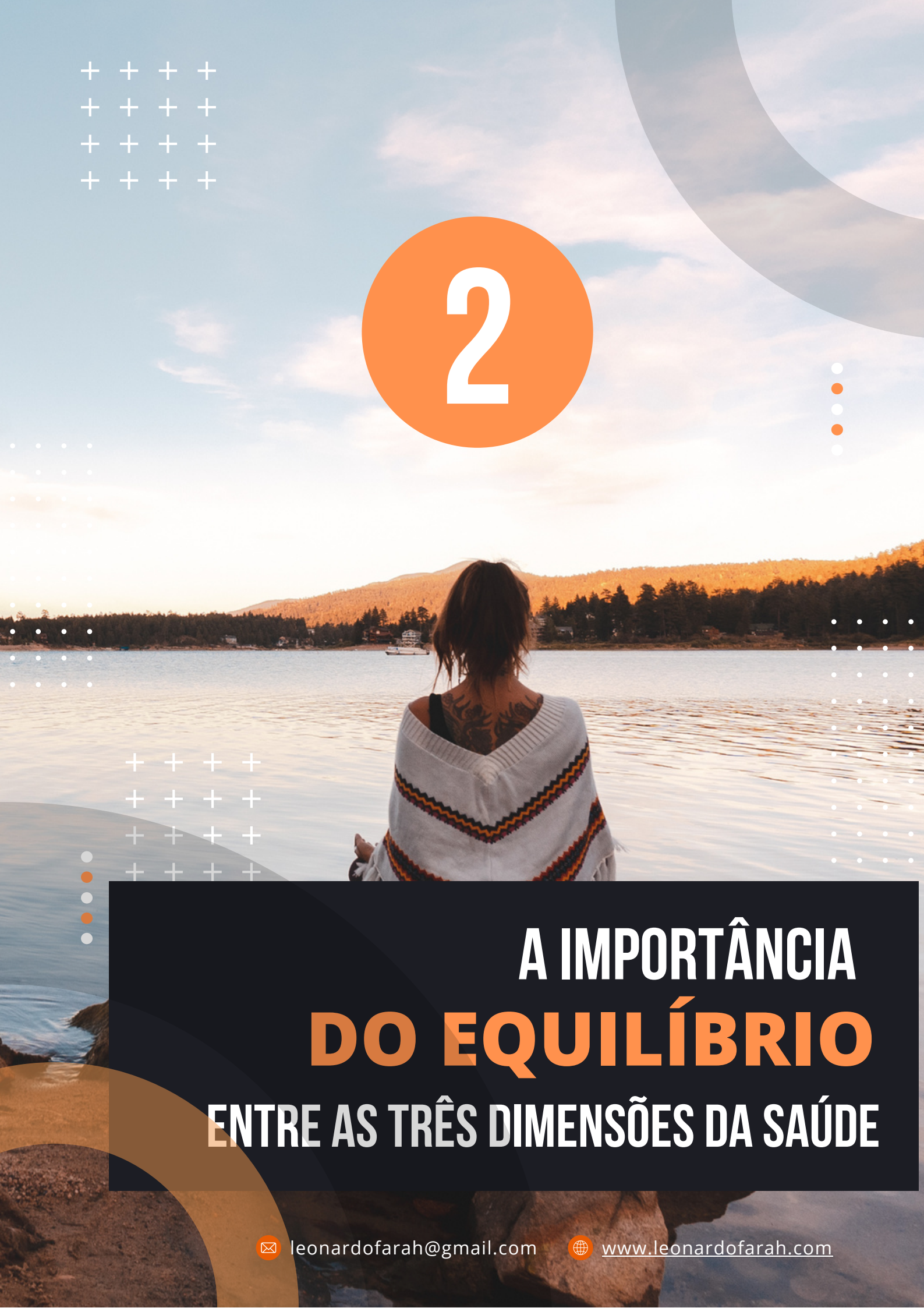
Esse cuidado precisa de atenção pois é o nosso corpo que nos move e nos permite alcançar nossos sonhos e metas. Com ele podemos ir de um lugar para o outro, abraçar quem amamos, vivenciar momentos únicos e desfrutar dessa vida. Valorize, respeite e invista no seu corpo. Busque ter uma dieta balanceada e nutritiva; faça exercícios regularmente; procure dormir suficiente; evite o tabagismo, o excesso de álcool e outras drogas nocivas; cuide da sua higiene pessoal; faça exames médicos regulares, entre outros.

Comece com esses passos e colha resultados que te influenciaram a buscar cada dia mais cuidado com seu corpo.

- **CUIDE DA SUA MENTE:**

O que é a mente? Ela pode ser vista e entendida como um estado, dimensão ou fenômeno complexo da natureza humana que associamos ao ato de pensar. Graças a ela temos potência intelectual, e é ela que comanda nossas funções cognitivas e comportamentais. Ela é tão importante quanto ao corpo e por isso precisa de cuidados e atenção. Procure praticar técnicas de relaxamento; alimente sua mente com pensamento positivo; pratique a gratidão; faça coisas que você gosta; rodeie-se de pessoas positivas; aprenda algo novo todos os dias; enfrente seus medos; trate suas inseguranças, faça terapia, entre outras coisas. Acredite, os resultados que você alcançar farão você colher grandes resultados!





2

A IMPORTÂNCIA DO EQUILÍBRIO ENTRE AS TRÊS DIMENSÕES DA SAÚDE



Pegue essa chave, o bem-estar é alcançado quando há um equilíbrio entre a saúde física, mental e espiritual. Essas três dimensões são interdependentes e inter-relacionadas, o que significa que o nosso bem-estar depende de um bom funcionamento de todas elas.

A saúde física é a base para o bem-estar, pois é através do nosso corpo que experimentamos o mundo. A saúde mental é importante porque é através da nossa mente que interpretamos as experiências do dia a dia e tomamos as decisões que influenciam a nossa vida. A saúde espiritual é importante porque nos dá um senso de propósito e significado na vida, além de nos ajudar a lidar com as adversidades dia a dia.

Um bom equilíbrio entre as três dimensões da saúde é essencial para o bem-estar. Quando uma das dimensões está desequilibrada, isso pode afetar negativamente as outras áreas e impactar negativamente o nosso bem-estar. Por exemplo, se estamos doentes fisicamente, isso pode afetar negativamente a nossa mente e espírito, podendo causar ansiedade e até mesmo uma depressão.

Frente a isso, é importante buscar um equilíbrio entre as três dimensões da saúde para garantir o nosso bem-estar. Nós não somos seres fragmentados, ou seja, quebrados, dentro da construção da nossa existência é perceptível ver essas dimensões se conectando, nos formando e procurando nos tornar seres mais completos e com propósito.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE FÍSICA

Como já vimos, a saúde física é muito importante para o bem-estar de modo geral. Ela afeta a maneira como nos sentimos e nos comportamos, e ela pode ser um indicador precoce de problemas de saúde. Felizmente, há muitas coisas que podemos fazer para melhorar a nossa saúde física.

Exercitar-se regularmente é uma das melhores coisas que podemos fazer pois seus benefícios incluem, por exemplo, o aumento da força e da resistência muscular, o aumento da densidade óssea, o controlo do peso corporal, a redução do stress e a promoção do bem-estar geral.

Além disso, sua prática pode reduzir o risco de vários problemas de saúde, incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro.

Outra forma importante de cuidar da nossa saúde física é ter uma alimentação equilibrada. Infelizmente estamos cercados de alimentos nocivos a nossa saúde. Quando paramos para analisar a tabela nutricional de um alimento que está na prateleira de um supermercado nos

assustamos com a quantidade de sódio, aditivos, açúcares, entre outras coisas. Diante disso, precisamos urgentemente começar a buscar uma dieta balanceada que forneça os nutrientes necessários para manter o nosso corpo em boas condições e funcionando da melhor forma possível.

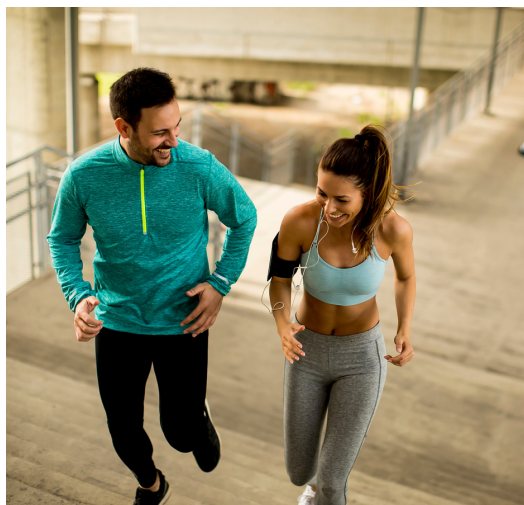
Comer uma variedade de frutas e vegetais frescos, cereais integrais, legumes, carnes magras e laticínios com baixo teor de gordura é uma ótima maneira de garantir que estamos a obter os nutrientes essenciais. Também é importante limitar o consumo de alimentos industrializados pois eles carregam muitas calorias, gorduras saturadas e açúcares adicionados, entre outras coisas.

Cuidar da nossa higiene também é crucial para manter boa saúde física. Lavar as mãos regularmente com água e sabão é uma das formas mais simples e eficazes de prevenir a disseminação de germes que podem causar doenças.

Outros cuidados pessoais importantes incluem escovar os dentes duas vezes por dia com um dentífrico fluorado, lavar as axilas e as virilhas diariamente com sabão neutro, usar um desodorizante sem perfume nas axilas após lavá-las e escovar os cabelos com um shampoo suave duas vezes por semana.



COMO MANTER UMA SAÚDE FÍSICA



Depois de todas sugestões que você leu na página anterior, fica um pouco mais claro como devemos manter nossa saúde física. Mas, eu gostaria de reforçar e ressaltar alguns pontos. Como já vimos, para manter uma boa saúde física, é importante seguir alguns passos básicos: comer de forma saudável, praticar atividade física regularmente e ter um estilo de vida saudável.

Quando se trata de comer de forma saudável, é importante optar por alimentos que sejam **ricos em nutrientes e fibras**. Além disso, é importante evitar o consumo excessivo de gorduras saturadas, açúcares e calorias. **Em vez disso, os nutricionistas recomendam a ingestão de pelo menos cinco porções de frutas e vegetais por dia.**

A atividade física regular também é essencial para manter uma boa saúde física. **Para obter os melhores resultados, os especialistas recomendam a prática de pelo menos 30 minutos de atividade moderada todos os dias.** Exemplos de atividades que podem ser incorporadas à rotina diária incluem caminhadas rápidas, natação ou pedaladas em bicicleta.

Por último, mas não menos importante, ter um estilo de vida saudável é fundamental para manter uma boa saúde física. Lembre-se, nos momentos sociais aproveite seu tempo como amigos e familiares, entretanto, evite o consumo excessivo de álcool e tabaco, e garanta a seus corpo uma boa noite de descanso.

COMO CUIDAR DA SAÚDE FÍSICA.

Para manter uma boa saúde física, é importante seguir algumas regras básicas:

- ✓ Manter uma boa higiene corporal e lavar sempre as mãos;
- ✓ Ter uma alimentação balanceada e saudável, incluindo frutas, legumes e cereais integrais em sua dieta;
- ✓ Beber água para manter o corpo hidratado;
- ✓ Praticar exercícios físicos regularmente para melhorar a circulação sanguínea e a elasticidade muscular;
- ✓ Dormir pelo menos 8 horas por dia para repor as energias do corpo.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

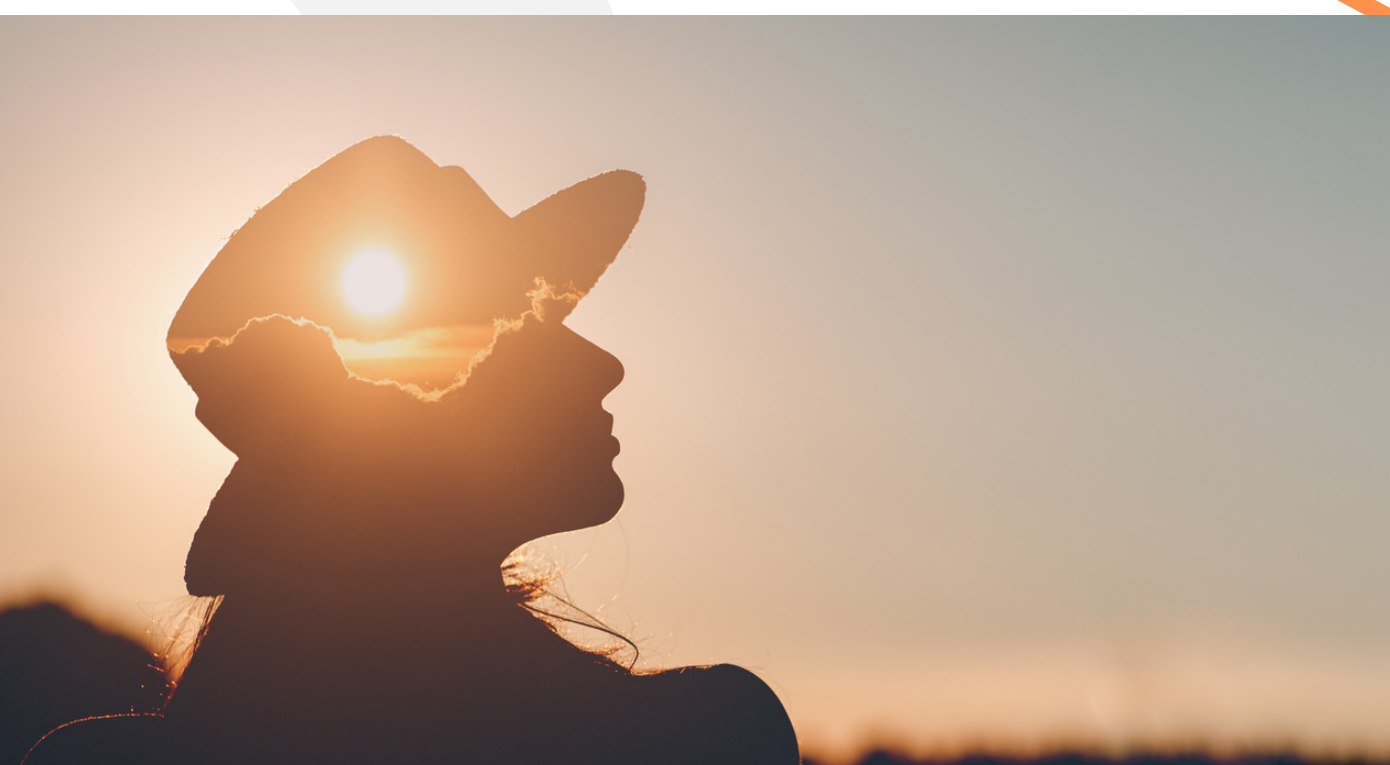


A importância da saúde mental não pode ser subestimada. Ela é tão importante quanto a saúde física e espiritual. Uma pessoa com boa saúde mental é capaz de lidar com as pressões da vida, de manter um bom relacionamento com os outros e de ter uma vida menos conturbada, ou seja, mais plena e satisfatória.

A saúde mental é afetada por muitos fatores, incluindo o ambiente, os genes, o estilo de vida e as experiências pessoais. Algumas pessoas são mais suscetíveis a problemas de saúde mental do que outras, mas saiba que todos podem desenvolver problemas se enfrentarem situações estressantes ou difíceis constantemente.

Os problemas de saúde mental podem levar a uma diminuição da qualidade de vida e acredite, até à morte prematura. É por isso que você precisa compreender o papel importante que ela desenvolve dentro do seu ser e assim focar e cuidar para que ela esteja conectada e em equilíbrio com as outras dimensões do seu ser.

Não sabe como cuidar ou alimentar sua mente? Tenho uma boa notícia para você, felizmente, existem muitos recursos disponíveis para aqueles que precisam.



COMO MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL

O primeiro passo, mantenha e construa em sua rotina hábitos saudáveis : cuide do seu corpo e da sua mente. Procure adentrar em uma jornada de autoconhecimento. Acredite, a alimentação balanceada, exercícios físicos regularmente e um sono equilibrado tem poder sobre sua mente. Como vimos, esses cuidados também estão ligados ao corpo, mas você lembra quando falei da conexão das dimensões que existe em nós? Aqui é a prova do que estava falando. Quando você cuida do seu corpo, sua mente será influenciada. Outra sugestão que vou deixar, tente não ficar muito tempo exposto ao sol ou à luz artificial. E, claro, evite o consumo de substâncias nocivas, como álcool, tabaco e drogas ilícitas, pois isso com certeza, vai prejudicar sua mente.

Outro ponto importante e que irá ajudar você a ter uma mente mais limpa e saudável se encontra em seus relacionamentos. Converse com os seus amigos e familiares: fale sobre os seus sentimentos, compartilhe as suas preocupações e alegrias. A socialização é importante para manter a mente sã, mas por favor, entenda que existem pessoas-chaves para isso, não se exponha demais e busque sabedoria no compartilhar de suas emoções e sonhos. Outra sugestão valiosa, pratique atividades que relaxem: faça ioga, meditação, tai chi chuan ou aprenda técnicas de relaxamento. Ouvir música calma também pode te ajudar a relaxar.

Cuide da sua saúde mental: busque tratamento médico se sentir que está sofrendo de depressão ou ansiedade. Fale com um psicólogo ou psiquiatra para obter ajuda profissional caso necessário

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL:

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Para cuidar da sua saúde mental, você deve:

- ter um bom diagnóstico;
- ter um plano de tratamento;
- cumprir o plano de tratamento;
- ter uma boa rede de apoio;
- seguir as orientações do seu médico ou psicólogo.





A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE ESPIRITUAL

A saúde espiritual é tão importante quanto a saúde física e mental. A saúde espiritual é o bem-estar do nosso espírito, a parte de nós que é imaterial e invisível. É o nosso “eu” interior, a nossa essência, o nosso ser. É a parte de nós que está em contato com o mundo invisível, com a fonte de toda a vida.

A saúde espiritual é essencial para o nosso bem-estar. Sem ela, ficamos desequilibrados e incompletos. Quando estamos bem espiritualmente, estamos em paz, felizes e plenos. Sentimos um senso de propósito e significado na vida. Temos um senso de pertencimento e conexão com algo maior do que nós mesmos.

A saúde espiritual nos dá força para enfrentar os desafios da vida. Nos dá esperança nas situações mais difíceis e nos mantém centrados em nossas verdadeiras prioridades. Nos ajuda a lidar com as perdas e as mudanças da vida de uma maneira mais positiva. Nos traz um senso de paz e serenidade que nos permite relaxar e desfrutar da vida, mesmo nas situações mais estressantes.

Infelizmente, muitas pessoas ignoram sua saúde espiritual ou simplesmente não sabem como cuidar dela. Vivem suas vidas sem um propósito consciente ou sem uma conexão profunda com algo maior do que elas mesmas. Isso pode levar à ansiedade, depressão, dificuldades de relacionamento, solidão e outros problemas de saúde mental e física.

Felizmente, há muitas coisas que podemos fazer para cuidar da nossa saúde espiritual. Podemos buscar um sentido e um propósito na vida através da religião ou da filosofia. Podemos praticar meditação ou mindfulness para nos conectar com a essência de quem somos verdadeiramente. Podemos aprender a ser gratos pelo que temos na vida. Tudo isso nos ajudará a encontrar um senso de paz interior e bem-estar.



COMO MANTER UMA BOA SAÚDE ESPIRITUAL

Para manter uma boa saúde espiritual, é importante cultivar uma relação positiva com o mundo e com os outros. Uma maneira de fazer isso é praticando a gratidão. A gratidão é uma atitude que nos ajuda a reconhecer o valor das coisas boas que temos e das pessoas que estão em nossas vidas. A gratidão também nos lembra de que somos seres abençoados e capazes de contribuir para o bem-estar do mundo.

Outra maneira, que pode parecer para alguns ser algo muito difícil, porém quando praticado, traz resultados Incríveis, é o cultivo do perdão. O perdão é um ato de compaixão e misericórdia que nos liberta do ciclo de raiva, ressentimento e vingança. Quando perdoamos, libertamos nossa energia para investir em relacionamentos positivos e no bem-estar geral.

Finalmente, para manter uma boa saúde espiritual, também é importante ter um propósito na vida. Um propósito nos dá direção e sentido às nossas escolhas e ações. Quando temos um propósito claro, fica mais fácil ter equilíbrio em nossas vidas e evitarmos as armadilhas do egoísmo e da autodestruição.



COMO MANTER UMA BOA SAÚDE ESPIRITUAL

VAMOS RELEMBRAR PARA GUARDAR E PRATICAR



EXISTEM MUITAS MANEIRAS DE CUIDAR DA SUA SAÚDE ESPIRITUAL. AQUI ESTÃO ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

01

PRATIQUE A GRATIDÃO

A gratidão é uma das maneiras mais poderosas de cultivar a saúde espiritual. A gratidão nos lembra de que somos abençoados por tudo o que temos e isso nos ajuda a manter o foco nas coisas boas da vida, mesmo quando as coisas parecem estar difíceis. Praticar a gratidão regularmente pode trazer mais satisfação, felicidade e significado para a sua vida.

02

FAÇA MEDITAÇÃO DIÁRIA

A meditação é outra ótima maneira de cuidar da sua saúde espiritual. A meditação nos permite entrar em contato com a nossa essência mais pura e nos conectar com um sentimento de calma e paz interior. Dedicar alguns minutos todos os dias para meditar pode ter um impacto significativo na sua vida.

03

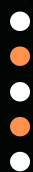
DEDIQUE-SE À ORAÇÃO OU À REFLEXÃO

A oração ou à reflexão são ótimas maneiras de se conectar com um poder maior e cultivar uma relação mais profunda com ele/ela/isso. Dedicar tempo para orar ou refletir sobre sua vida regularmente pode trazer uma sensação de calma, esclarecimento e direcionamento para sua vida.

04

FAÇA EXERCÍCIOS REGULARES

O exercício físico regular é outra ótima maneira de cuidar da sua saúde espiritual. O exercício físico libera endorfinas, que são neurotransmissores responsáveis pelo sentimento de bem-estar e felicidade. Além disso, o exercício físico também nos permite desconectar do mundo exterior e nos concentrar em nossos corpos e mentes. Dedicando tempo para se exercitar regularmente, você pode se sentir mais centrado, equilibrado e pleno.



3 A TRÍADE DA SAÚDE

Muitas pessoas acreditam que a saúde física é o único componente do bem-estar, mas isso não é verdade.

Como vimos, a saúde mental e espiritual também são importantes para o bem-estar. A tríade da saúde é um termo que descreve a interação entre esses três aspectos da vida.

A saúde física é o primeiro componente da tríade e inclui a boa forma física, uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis. O segundo componente, a saúde mental, engloba as emoções, os pensamentos e os comportamentos. A terceira parte da tríade é a saúde espiritual, que diz respeito às crenças e valores pessoais.

Cada um desses aspectos da saúde está interconectado com os outros. Por exemplo, uma dieta equilibrada pode influenciar positivamente o humor e o bem-estar mental. Da mesma forma, o estresse pode afetar negativamente a saúde física.

A chave para o bem-estar é encontrar um equilíbrio entre todos os três aspectos da saúde.



LISTAREI ABAIXO MAIS ALGUNS PASSOS QUE TE AJUDARÃO A ALCANÇAR A SAÚDE FÍSICA, MENTAL E ESPIRITUAL.

Não existe um único segredo para alcançar a saúde física, mental e espiritual. No entanto, há algumas coisas que você pode fazer para aumentar suas chances de atingir esse objetivo. Aqui estão algumas sugestões:

01. EQUILÍBRIO

Fato é que vivemos um tempo no qual precisamos muito focar em sobreviver, porém, é necessário encontrar um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal. Muitas vezes, as pessoas se dedicam tanto ao trabalho que acabam esquecendo de cuidar de si mesmas. É importante lembrar que o trabalho não é tudo na vida e que é preciso dedicar tempo às outras áreas também. Equilibrar o trabalho e a vida pessoal pode ser desafiador, mas é fundamental para sua saúde.



02. SAÚDE FÍSICA

Cuide da sua saúde física. A saúde física, assim como as outras áreas, tem valor e um papel essencial em sua construção. Conforme conversamos até aqui, certifique-se de manter um estilo de vida saudável, comer uma dieta balanceada e fazer exercício regularmente. Também é importante ter cuidado com os hábitos nocivos, como o tabagismo e o excesso de consumo de álcool.



03. SAÚDE MENTAL

Cuide da sua saúde mental. Fuja de relacionamentos superficiais e tóxicos, alimente sua mente com a verdade, com o que é bom e agradável. Fuja de comparações, procure autoconhecimento, leia, cresça e aprenda algo novo, sempre que puder. Aprenda a lidar com o estresse da melhor maneira possível. Pratique técnicas de relaxamento e passe tempo com atividades que gosta (como hobbies).

04. SAÚDE ESPIRITUAL

Busque orientação espiritual. Encontre um caminho que seja significativo para você. Procure criar conexões profundas, e que agregue valor a sua vida. Creia, dentro da espiritualidade você poderá reconhecer o seu papel no mundo e até encontrar seu propósito. A prática de meditação ou oração irá fazer você se conectar mais profundamente com o seu lado espiritual e tornar você mais sensível e consciente quanto a sua existência e do próximo.



CONCLUSÃO

A vida é uma jornada, e nessa jornada iremos encontrar caminhos livres de obstáculos, já em outros momentos iremos nos deparar com barreiras de todos os tamanhos e iremos vivenciar perdas, frustrações, alegrias, vitórias, entre outras coisas. Essa é a jornada da vida, e fugir dela nunca deve ser uma opção e esse ebook cumpre o desafio de orientar você a viver sua trajetória da melhor forma possível.

Concentre-se no que realmente importa, sua saúde física, mental e espiritual. Neles você pode encontrar a harmonia e o bem-estar que precisa para enfrentar qualquer coisa.

Cuide de si mesmo e daqueles ao seu redor, não viva alimentando seus medos e traumas do passado, usufrua do "presente" porque ele não carrega esse nome por acidente e sim, porque ele é um presente. A cada manhã que você tiver a oportunidade de abrir seus olhos abraça essa chance como se fosse a última. Faça 1% melhor do que ontem e jamais se esqueça a sua vida é preciosa e nela existe um propósito.

Aproveite ao máximo sua passagem nessa Terra!



FICHA DE AVALIAÇÃO DE SAÚDE

PREENCHA ESSA FICHA E ENVIE POR EMAIL OU NO MEU WHATS. APÓS ENVIO, AGUARDAR 3 DIAS, APÓS ISSO VOCÊ RECEBERÁ AS RESPOSTAS DESSA AVALIAÇÃO.

Nome completo: _____

Email: _____

Telefone: _____ Instagram: _____

Peso: _____

Altura: _____

ENVIE SUAS MEDIDAS DE CIRCUNFERÊNCIA:

Abdominal: _____ Cintura: _____

Quadril: _____

Pressão Arterial Sistólica: _____

Pressão Arterial Diastólica: _____



OLÁ, EU SOU LEONARDO

PALESTRANTE E CONSULTOR PARA PERSONAL TRAINER

Meu nome é Leonardo Farah, sou profissional da saúde, graduado em Educação Física, especialista em Gestão Empresarial, mestre em Engenharia Biomédica e Doutorando em ciências da educação. Também sou palestrante, mestre e consultor para Personal Trainer.

Estou há mais de 20 anos no mercado e hoje dedico minha vida para auxiliar, profissionais da minha área a atuarem com excelência.



ME SIGA
[@LEONARDOFARAH](https://www.instagram.com/leonardofarah)



PERSONAL
EMPREENDEDOR



WWW.LEONARDOFARAH.COM



WWW.LEONARDOFARAH.COM

P A R T E

04

**CONHEÇA MEUS
PRODUTOS E
SERVIÇOS**



leonardofarah@gmail.com



@leonardofarah

COMBO CANVA PARA PERSONAL TRAINER

Construa sozinho um feed que atrai e converte sem gastar horas do seu dia criando posts. Faça suas artes sem ter que se estressar e gastar horas produzindo ou pagando super caro a um designer.

A PRIMEIRA IMPRESSÃO É A QUE FICA!

Tom Peters, autor desse famoso ditado, afirma: "você nunca terá uma segunda chance de causar uma primeira boa impressão" e quando se trata de redes sociais isso tem muito valor e impacto.

Você sabia que tudo que você posta gera naturalmente percepções sobre você e sua marca? E, isso é definitivo na hora do cliente escolher se vai seguir você ou não! Agora você tem a oportunidade de passar uma percepção excelente e que encanta quem chega ao seu perfil, ou ter um feed sem identidade, bagunçado, feio e que acaba desvalorizando seu trabalho...

Com o Combo Canva você vai adquirir:

- 100 artes prontas e editáveis para o seu feed
- 50 templates para o seu story
- Capas para deixar seu destaque alinhado com o seu feed

MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM



LEONARDOFARAH
CONSULTORIA PARA PERSONAL TRAINER
WWW.LEONARDOFARAH.COM



23

A ARTE DO EMPREENDEDORISMO

Fato é que a tecnologia tem crescido e tem modificado nossa forma de ver e interagir com o mundo e essa realidade faz com que grandes empresas e até mesmo pessoas comuns tenham o mesmo foco quando o assunto é a busca por soluções nas áreas da educação, saúde e esportes. Diante disso a demanda por profissionais atualizados tem crescido de forma exponencial.

Você já deve saber que o empreendedorismo e a Educação Física podem facilmente conversar e interagir.

A verdade é que o empreendedorismo dentro dessa área não é recente, e diante disso, oportunidades não faltam para pessoas que estão preparadas para investir em seu ofício.

No entanto, muitos profissionais se encontram estagnados em sua carreira, e mesmo carregando consigo um enorme potencial acabam que perdidos em meio a sua realidade. Mas, calma! Isso pode ser apenas um momento que você esteja vivendo, e eu estou aqui para ajudá-lo.

Junto a você, nós iremos descobrir novos caminhos para alavancar seus projetos e tornar você um profissional atualizado e focado em seu alvo.

Nesse ebook iremos aprender um pouco a respeito do empreendedorismo e garanto que essa leitura irá abrir a sua mente.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

ESTRATÉGIA DE CRESCIMENTO NO INSTAGRAM 2023

Nesse Ebook sua mente receberá a clareza necessária para atuar de forma efetiva no instagram. Temos o costume de dizer em nossa casa, "são os detalhes que constroem grandes sonhos" e isso é um fato.

O conteúdo que elaboramos nesse Ebook tem como intenção dar o norte que você não teve no ano que se passou. Sabemos como a quantidade de informações contida nas redes pode gerar confusão em nossa mente. Diante disso, procuramos ofertar aqui um conteúdo de fácil entendimento e totalmente descomplicado em sua aplicação.

O instagram ainda é um ótimo lugar para gerar conteúdo e com isso, obter resultados financeiros, entretanto, queremos incentivar você a não focar apenas nessa rede social. Como exemplo, podemos citar o youtube, pois além de seu crescimento ele tem conseguido se manter firme e sempre trazendo algo novo. Esse, com certeza, pode ser um segundo lugar para postar seus conteúdos de maneira mais profunda.



ADQUIRA O SEU LIVRO DIGITAL

WWW.LEONARDOFARAH.COM

O SEGREDO PARA O BEM-ESTAR

Você sabia que de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo? Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno.

Pesquisas atuais tem apontando resultados assustadores como esse em diversas áreas que envolve o ser humano. De acordo com os resultados da pesquisa Condições de Trabalho dos Profissionais de Saúde no Contexto da Covid-19, realizada pela Fiocruz em todo o território nacional, a pandemia alterou de modo significativo a vida de 95% profissionais da Saúde.

Os dados revelam, ainda, que quase 50% admitiram excesso de trabalho ao longo desta crise mundial de saúde.

Infelizmente, nos dias atuais e por conta do cenário que ainda estamos vivendo, hoje enfrentamos uma grande crise de bem-estar e isso está ocorrendo com todas as pessoas de nossa sociedade.

Neste ebook irei abordar os segredos para manter uma boa saúde física, mental e espiritual. Desejo que essa leitura abra seus olhos para realizar uma autoavaliação e capacite você na busca de seu equilíbrio, de seus clientes e daquele que você ama.

Além do excelente conteúdo que irá adquirir nesse Ebook, vou disponibilizar, para você um formulário que após respondido, precisará ser enviado a mim. Como profissional, farei a AVALIAÇÃO DA SUA SAÚDE. Suas respostas, serão essenciais para que eu consiga analisar e direcionar você nas melhorias que precisam ser aplicadas em sua rotina.

Vem aprender comigo, enquanto ainda da tempo, a como cuidar de si, e daqueles que estão ao seu redor.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

MENTORIA EM GRUPO

ACOMPANHE O INSTAGRAM E SITE
PARA SABER AS DATAS DISPONÍVEIS.

Minha vasta experiência no mercado e conhecimento adquirido em minha formação, incentivaram-me a criar e disponibilizar esse serviço a todos os profissionais que desejam alavancar sua carreira no mercado atual.

Mas, Leonardo como isso realmente funciona?

Os grupos de mentoria são como uma tutoria, em que nós iremos trocar ideias, debater assuntos atuais e também iremos abordar questões relacionadas ao trabalho e até mesmo pessoais, que podem, de alguma forma, ajudar na performance e rendimento de cada participante.

Os encontros sempre são online, e a mentoria é perfeita para aqueles profissionais que desejam crescer, porém, não tem recurso financeiro para investir em um processo individual dentro de uma consultoria profissional comigo.



MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE

WWW.LEONARDOFARAH.COM

MUITO OBRIGADO!

PARA SABER MAIS E APROFUNDAR SEUS
CONHECIMENTOS CONTATE MEU SERVIÇO.

ACESSE:

www.leonardofarah.com

DÚVIDAS NOS ENVIE UM EMAIL OU DIRECT NO
INSTAGRAM.

instagram: @leonardofarah

email: leonardofarah@gmail.com
