

# Estilo de Vida

Nutrição

Atividade Física

Qualidade do Sono

Manejo do Estresse

Saúde Mental

Propósito de Vida

## Projeto My Style

Visa buscar uma mudança completa no estilo de vida de cada jovem que se propõe a colocá-lo em prática





# My Style - Mente




## Minha Experiência

**Desafio 1 - Mente**

Conheça a si mesmo. Use essa semana para olhar com mais atenção para sua personalidade e perceber suas características. Decida o que quer mudar, melhorar ou manter.

Lembre-se que todo ser humano é único e especial.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 1 - Saúde**

**BEBER ÁGUA É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE E MANUTENÇÃO DO CORPO. ESSA SEMANA TENTE BEBER NO MÍNIMO 8 COPOS DE ÁGUA POR DIA**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 1 - Físico**  
**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Polichinelo</b>	Melhora o condicionamento físico, emagrecimento, melhor coordenação motora e fortalece os músculos.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	


Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 1 Espiritual**

"A música une as pessoas, o louvor nos une a Deus."  
Essa semana escute apenas músicas que louvem a Deus.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 2 - Mente**

Depois de ter observado a si mesmo, nessa semana, olhe ao seu redor com mais atenção e aprenda a contemplar a beleza que existe ao seu redor. Seja a natureza, relações, sensações, visões, tudo. O importante é dar mais atenção às coisas boas que, geralmente, não percebemos.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 2 - Alimentação**

**ESSA SEMANA TE DESAFIAMOS A FICAR 1 SEMANA SEM BEBER REFRIGERANTE OU SUCOS INDUSTRIALIZADOS, APENAS BEBA ÁGUA E SUCOS NATURAIS**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 2 - Físico**  
**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
 	<b>Abdominal</b>  <b>Repetições:</b> 3 x 15	Ajudam a fortalecer o abdome e proporcionam mais equilíbrio ao tronco. O abdome é o centro de onde todo o movimento do corpo, origina. Estes exercícios ajudam a proteger os órgãos internos e causam uma melhora na respiração.

Logos on the right: Hora do Clube, JA, BOPEE, My Style

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 2 Espiritual**

"Os olhos são a janela da alma"  
Essa semana aproveite para assistir apenas filmes, séries ou desenhos que honrem a Deus.

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 3 - Mente**

A vida deve ser vivida da melhor maneira possível. Seu desafio essa semana é aproveitar cada dia dela. Usar as 24 horas que você tem para fazer o melhor para si e para os outros. Lembre-se que cada dia também é único.

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 3 - Alimentação**

**ESSA SEMANA TE DESAFIAMOS A NÃO COMER CARNE VERMELHA DURANTE 7 DIAS**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 3 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Flexão</b>	Ajuda a melhorar a postura, ajuda no fortalecimento muscular e por trabalhar vários músculos, a execução do exercício aumenta o condicionamento físico.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 3 Espiritual**

"Daniel orava 3x por dia ao Senhor.  
Que tal essa semana você fazer o mesmo?  
Ore de manhã, a tarde e a noite."



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 4 - Mente**

Foque seus esforços em gerenciar seus pensamentos. Eles têm muito poder sobre nós, e podem tanto nos fazer bem, quanto mal. Afaste da mente aquilo que te leva a pensamentos ruins e se empenhe em trazer os bons.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 4 - Alimentação**

**VAMOS MELHORAR NOSSA ALIMENTAÇÃO? NESSA SEMANA TE DESAFIAMOS A FICAR 1 SEMANA FAZENDO REFEIÇÕES OVOLACTOVEGETARIANA**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 4 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Afundo Alternado</b>	Além de fortalecer os músculos da perna e dos glúteos, o exercício também ativa a musculatura do core, melhora a coordenação, a postura e a consciência corporal, auxiliando o aluno a ter mais facilidade com a aprendizagem de novos movimentos.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 4 Espiritual**

Essa semana estude o livro de Daniel e faça um breve resumo escrito ou em vídeo do que você aprendeu em cada capítulo.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 5 - Mente**

Nessa semana, se esforce para administrar sua emoção. Às vezes, no calor do momento, podemos ser inconstantes, e é isso que estamos tentando evitar. Por isso, quando as emoções ruins vierem, espere um pouco, relaxe e decida o que fazer. Lembrando: é sempre bom desabafar com alguém que te ajudará caso precise.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 5 - Alimentação**

**O AÇÚCAR FAZ MUITO MAL A SUA SAÚDE! ENTÃO ESSA SEMANA TE DESAFIAMOS A NÃO COMER NADA DE AÇÚCAR**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 5 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
 	<b>Abdominal Cruzado</b>  <b>Repetições:</b> 3 x 15	Define a barriga, melhora a postura, ajuda a ter maior consciência corporal, ajuda a prevenir dores na lombar e nas costas.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 5 Espiritual**

amos fazer uma corrente de oração?  
Essa semana ou todos os dias às 18 horas  
vamos orar pedindo a Deus que esteja com cada  
jovem que se afastou.



Colar foto cumprindo o  
desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 6 - Mente**

Procure organizar melhor o seu tempo essa semana. Estabeleça prioridades, pensando sempre em sua saúde física, mental e espiritual. Deixe tempo para coisas como família e lazer também. Evite as distrações e coisas que te levem a procrastinar.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 6 - Alimentação**

**VOCÊ JÁ OUVIU FALAR QUE NOSSO JANTAR DEVERIA SER COMO O DE UM MENDIGO? QUE TAL ESSA SEMANA VOCÊ TROCAR O JANTAR PESADO POR REFEIÇÕES MAIS LEVES?**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 6 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Sprawl ou Burpees</b>	É um exercício que trabalha o corpo inteiro, proporcionando fortalecimento muscular e resistência física. Além de melhorar o condicionamento físico, resistência cardiorrespiratória e promover o emagrecimento.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 6 Espiritual**

Essa semana reflita no sacrifício de que Jesus fez por você e grave um vídeo ou faça um texto ou desenho para representar o que esse sacrifício representa para você.

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Mente



## Minha Experiência

### Desafio 7 - Mente

Analise seus vícios: coisas sem as quais você não consegue ficar por muito tempo, coisas as quais você sempre recorra. Não tenha vergonha de admitir para si mesmo. Todos temos vícios, mas eles não são saudáveis. Trabalhe para se afastar e libertar deles. O começo vai ser difícil, mas depois vai valer a pena.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 7 - Alimentação**

**ESSA SEMANA  
TE DESAFIAMOS A  
NÃO COMER NENHUM  
TIPO DE CARNE, NEM  
VERMELHA NEM BRANCA**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 7 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Joelhos Altos ou Skipping</b>	É um exercício coordenativo e pode melhorar consideravelmente a velocidade de sinapse neural (velocidade de reação).
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 7 Espiritual**

Essa semana reflita em tudo o que Deus fez e faz por você.

Hora do Clube  
JA  
BOPEE  
My Style

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 8 - Mente**

Nessa semana, assuma o controle do seu eu. Treine ter domínio próprio em situações que o exijam. Pare de simplesmente ver a vida passar diante de você. Aja, não fique parado, as coisas não vão se resolver sozinhas.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 8 - Alimentação**

**ESSA SEMANA TE  
DESAFIAMOS A NÃO  
COMER NENHUM TIPO  
DE CARNE, NEM VERMELHA  
NEM BRANCA**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 8 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
 	<b>Prancha com elevação alternada de braço</b>	Fortalecimento e resistência do CORE (conjunto de músculos responsável pelo nosso equilíbrio e pela adequação postural do tronco em qualquer movimento).
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	

Logos: Hero do Clube, JA, BOPEE, My Style

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 8 Espiritual**

Sempre pedimos muito e agradecemos pouco. Que tal essa semana só agradecer a Deus? Não faça nenhum pedido, apenas agradeça.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 9 - Mente**

Dedique essa semana à manutenção dos seus relacionamentos. Um amigo do qual você se afastou e quer se reaproximar, um contato mais profundo com a família e até mesmo conhecer pessoas novas podem ser boas pedidas.

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 9 - Alimentação**

**O ÓLEO FAZ MUITO MAL  
PARA NOSSA SAÚDE!  
ESSA SEMANA TE  
DESAFIAMOS A NÃO COMER  
NADA DE FRITURA. PREFIRA  
ALIMENTOS ASSADOS E COZIDOS**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 9 - Físico**

**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Agachamento com pulo</b>	Aumenta a força explosiva, potência muscular, a força de tendões e ligamentos.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 9 Espiritual**

"Talvez a sua vida seja a Bíblia que muitos vão ler."  
Essa semana compartilhe um testemunho de algo que aconteceu com você.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 10 - Mente**

Continuando o desafio da semana passada, se empenhe para aprender a ouvir as pessoas, entender suas complexidades e ajudá-las da forma que elas precisam. Se esforce para estabelecer diálogos interessantes e válidos com os outros.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 10 - Alimentação**

**DEUS NOS DEU AS FRUTAS,  
VERDURAS E LEGUMES  
PARA COMERMOS.  
DURANTE ESSA SEMANA  
AUMENTE O CONSUMO DE  
VERDURAS E LEGUMES  
EM SUAS REFEIÇÕES**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 10 - Físico**  
**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
 	<b>Extensão Lombar</b>  Repetições: 3 x 15	Promove uma boa postura, exercício usado para alívio de dores lombares.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 10 Espiritual**

Essa semana vá a algum lugar com natureza e reflita nas belezas da criação de Deus.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 11 - Mente**

Faça um check-up de como foram essas semanas. Entenda o que você conseguiu praticar, o que não conseguiu. Seu estilo de vida mudou? O importante é você ter a certeza de que ter tentado já foi válido e não desistir de cuidar de sua mente. Se sentir necessidade, consulte um especialista na área. Ele saberá te ajudar.

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 11 - Alimentação**

**AS FRUTAS SÃO UMA DELÍCIA E PROPORCIONAM MUITAS VITAMINAS PARA NOSSO CORPO. COMA AO MENOS 1 FRUTA POR DIA DURANTE ESSA SEMANA**



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 11 - Físico**  
**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Triceps no banco</b>	Fortalecimento da região posterior dos braços. Auxilia indiretamente no fortalecimento da musculatura das costas e dos ombros, contribuindo para a execução de movimentos do dia a dia e melhora da postura.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	


Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 11 Espiritual**

Essa semana tire um tempo para ler um livro do ESPÍRITO DE PROFECIA.

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Mente



## Minha Experiência

**Desafio 12 Mente**

Agora, pense no que você quer mudar depois desses meses. Certamente, você entendeu como a mente é importante para uma vida saudável. Trace metas, sonhos e objetivos para o futuro. Não se esqueça de sempre contemplar a vida e o que há de belo nela, e o mais importante: você é único, especial e amado!

Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




# My Style - Alimentação



## Minha Experiência

**Desafio 12 - Alimentação**

QUE TAL APROVEITARMOS  
TODAS AS VERDEURAS  
E LEGUMES QUE DEUS  
NOS DEUS E DURANTE  
ESSA SEMANA SE ALIMENTAR  
COM REFEIÇÕES VEGETARIANAS?  
SAIA DO ÓBVIO, INVENTE,  
EXPERIMENTE, TEMOS CERTEZA  
DE QUE VOCÊ IRÁ GOSTAR!



Colar foto cumprindo o  
desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Corpo em Movimento



## Minha Experiência

**Desafio 12 - Físico**  
**Exercício da Semana**

Exercícios	Nome	Benefícios
	<b>Alpinista</b>	Fortalece e tonifica a barriga, pernas, glúteos e braços. Melhora o sistema cardiovascular e melhora o equilíbrio.
	<b>Repetições:</b> 3 x 15	


Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# My Style - Espiritual



## Minha Experiência

**Desafio 12 Espiritual**

Essa semana assista ao filme "Desafiando Gigantes" e tire uma lição espiritual para sua vida.



Colar foto cumprindo o desafio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

