PROTOCOLO ESTUDO FOCADO

NEUROFOOD

Ritual de Arranque

Seu checklist para começar cada sessão de estudo.

Data: _____ Tema / matéria: _____

☐ 01 Motivação da sessão

Por que você estuda?

Considere seu privilégio de poder estudar:

Como você vai estar depois desta sessão?

☐ 02 Objetivo da sessão

O que você quer realizar nesta sessão?

☐ 03 Alocação de tempo

Tempo total: _____ minutos

Checkpoints

Aquecimento	Fase 1	Fase 2	Fase 3
10 minutos	_____ min	_____ min	_____ min

Outro checkpoint: _____

☐ 04 Remova as distrações

☐ 05 Separe tudo de que precisa

☐ 06 Ativação do foco

- ☐ 3 minutos de respiração consciente
- ☐ 2x torção de coluna
- ☐ 2x flexão lateral de coluna
- ☐ 10x giro de pescoço (5x cada lado)
- ☐ 10x giro de ombros

☐ 07 Começar o aquecimento

Marque cada etapa concluída. Use uma nova folha a cada sessão.