

## OBJECTIVO/PROJECTO DE LONGO PRAZO

**NOME** Manuel Lino

**DATA DE INÍCIO** 13-10-2017

**DATA DE FIM** 31-07-2018

**OBJECTIVE / PROJECT TITLE** Pretendo perder 5kg e melhorar a minha condição física

|                          |       |                               |            |
|--------------------------|-------|-------------------------------|------------|
| <b>META OPTIMISTA</b>    | 7 kgs | <b>DATA DE FECHO PREVISTA</b> | 31-07-2018 |
| <b>META INTERMÉDIA</b>   | 6 kgs | <b>DATA DE FECHO PREVISTA</b> | 31-07-2018 |
| <b>CAPACIDADE ACTUAL</b> | 5 kgs | <b>DATA DE FECHO PREVISTA</b> | 31-07-2018 |

### AVALIAÇÃO DO IMPACTO (PROPÓSITO DO OBJECTIVO/PROJECTO)

#### EFEITOS TANGÍVEIS

|  |  |                   |                        |                           |                                |
|--|--|-------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|
|  |  |                   | Menos gastos com saúde | Mais sucesso nas relações | Perda de peso                  |
|  |  |                   | Hábitos de desporto    | Voltar a vestir os fatos  | Maior mobilidade               |
|  | Hábitos alimentares da família         |                   |                        | Melhor figura             | Mais saúde                     |
| <b>PARA OS OUTROS (FAMÍLIA E AMIGOS)</b> |  |                   | <b>PARA MIM</b>        |                           |                                |
|  | Alerta para outros amigos e familiares | Melhor disposição |                        | Auto-confiança            |                                |
|  |  |                   |                        |                           |                                |
|  |  |                   |                        |                           | Sinto-me melhor com menos peso |

#### EFEITOS INTANGÍVEIS

### AUTO-ANÁLISE

| LIÇÕES DO PASSADO   | ANTERIORES SUCESSOS               | ANTERIORES FRACASSOS                    |
|---------------------|-----------------------------------|---|
| Âmbito profissional | Conclusão da Licenciatura         | Perder o primeiro emprego               |
| Âmbito pessoal      | Formação pessoal                  | Reprovação na escola                    |
| Âmbito de saúde     | Não ter hábitos tóxicos           | Problemas de colesterol                 |
| Âmbito Social       | Reconhecimento                    | Timidez excessiva                       |
| PREPARAR O FUTURO   | OBSTÁCULOS PREVISTOS              | CONTRA-MEDIDAS PROPOSTAS                |
| Âmbito profissional | Horários do trabalho              | Combinar rotinas matinais e vespertinas |
| Âmbito pessoal      | Falta de disciplina e de método   | Assumir o compromisso e criar rotinas   |
| Âmbito de saúde     | Pouca resistência física          | Treinos graduais                        |
| Âmbito Social       | Afastamento para realizar rotinas | Criar hábitos                           |

### SERVIÇO PARA OS OUTROS

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>SERVIÇO DIÁRIO PARA A FAMÍLIA</b> | Ajudar nas tarefas da casa, maior disponibilidade.               |
| <b>SERVIÇO DIÁRIO PARA OUTROS</b>    | Voluntariado; ajudar todos os dias um colega em algo do trabalho |

# MÉTODO HARADA



MÓDULO LEAN SERVICES | PÓS-GRADUAÇÃO LEAN MANAGEMENT (CLT SERVICES)

## MATRIZ 8X8

|   |                                   |  |   |                            |  |   |  |  |
|---|-----------------------------------|--|---|----------------------------|--|---|--|--|
| CAMINHAR TODOS OS DIAS 1 HORA                   | PISCINA UMA VEZ POR SEMANA        | SEMPRE O QUE O TEMPO PERMITIR ANDAR DE BICICLETA | CORTAR COM O PÃO BRANCO                                       | EVITAR GORDURAS E ENCHIDOS | EVITAR CARNES VERMELHAS                        | RESPEITAR HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES            | RESPEITAR O HORÁRIO DE DESCANSO                | SÁBADO DE TARDE E DOMINGO ATÉ ÀS 16H00 NÃO TRABALHAR |
| EVITAR ANDAR DE CARRO EM PEQUENAS DESLOCAÇÕES   | <b>DESPORTO</b>                   |  | CORTAR COM OS AÇUCARES/DOCES                                  | <b>ALIMENTAÇÃO</b>         | MAIS FRUTA E VEGETAIS                          |   | <b>HORÁRIOS</b>                                |  |
|   |                                   |  | EVITAR FRITOS   | MAIS COZIDOS E GRELHADOS   | MAIS PEIXE                                     |   |  |  |
| FAZER MAIS QUE 4 REFEIÇÕES POR DIA              | REGISTRAR O PROGRESSO NUM GRÁFICO | PARTILHAR E PEDIR APOIO NO SITE: WWW.STICKK.COM  | <b>MATRIZ 8X8</b>   |                            |  | ACABAR DEFINITIVAMENTE COM OS REFRIGERANTES | REDUZIR OU ABULIR O CONSUMO DE BEBIDAS BRANCAS | REDUZIR O CONSUMO DE CERVEJA E VINHO                 |
| ENVOLVER A FAMÍLIA                              | <b>HÁBITOS PESSOAIS</b>           | ANDAR SEMPRE COM UMA PEÇA DE FRUTA...            | <b>PRETENDO PERDER 5KG E MELHORAR A MINHA CONDIÇÃO FÍSICA</b> |                            |  | BEBER ÁGUA REGULARMENTE                     | <b>BEBIDAS ALCÓLICAS E OUTRAS</b>              | CONSUMOS SUMOS NATURAIS                              |
| INICIAR E TERMINAR O DIA COM UM COPO DE ÁGUA    |                                   |  | <b>"DO OR DO NOT, THERE IS NO TRY!"</b>                       |                            |  |   |  |  |
| PEDIR A AMIGOS QUE ME ACOMPANHEM NAS CAMINHADAS | PLANO ALIMENTAR EM CONJUNTO       | PEDIR QUE ME "COBREM" CASO ME DESVIE DAS ROTINAS | APERTADO PARA QUE NOTE OS EXCESSOS DE GORDURA                 | APERTAR O CINTO...         | COMPRAR CALÇADO PARA CAMINHAR E UM IMPERMEÁVEL | QUE RECOMENDA O NUTRICIONISTA?              | QUE RECOMENDA O MÉDICO DE FAMÍLIA?             |  |
| PARTILHAR OS RESULTADOS COM A FAMÍLIA           | <b>SUPORTE FAMILIAR</b>           |  |   | <b>VESTUÁRIO</b>           |  |   | <b>CONSELHO PROFISSIONAL</b>                   |  |
|   |                                   |  |   |                            |  |   |  |  |

DOCUMENTO ELABORADO POR JOÃO PAULO PINTO (CLT SERVICES)

# MÉTODO HARADA

MÓDULO LEAN SERVICES | PÓS-GRADUAÇÃO LEAN MANAGEMENT (CLT SERVICES)

## TAREFAS E ROTINAS

**OBJECTIVO** Pretendo perder 5kg e melhorar a minha condição física

**DATA FIM** 31-07-2018

**NOME** Manuel Lino

**HOJE** 4/11/17

| Desporto   | FEITO |
|--|-------|
| Caminhar todos os dias 1 hora                        |       |
| Piscina uma vez por semana                           |       |
| Sempre o que o tempo permitir andar de bicicleta     |       |
| Evitar andar de carro em pequenas deslocações        |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| Partilhar e pedir apoio no site: www.stickk.com      |       |
| Alimentação  | FEITO |
| Cortar com o pão branco                              |       |
| Evitar gorduras e enchidos                           |       |
| Evitar carnes vermelhas                              |       |
| Cortar com os açucares/doces                         |       |
| Mais fruta e vegetais                                |       |
| Evitar fritos  |       |
| Mais cozidos e grelhados                             |       |
| Mais peixe   |       |
| Horários   | FEITO |
| Respeitar horários das refeições                     |       |
| Respeitar o horário de descanso                      |       |
| Sábado de tarde e domingo até às 16h00 não trabalhar |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| 0  |       |

| Hábitos pessoais                                 | FEITO |
|--|-------|
| Fazer mais que 4 refeições por dia               |       |
| Registrar o progresso num gráfico                |       |
| Partilhar e pedir apoio no site: www.stickk.com  |       |
| Envolver a família                               |       |
| Andar sempre com uma peça de fruta...            |       |
| Iniciar e terminar o dia com um copo de água     |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| Bebidas alcólicas e outras                       | FEITO |
| Acabar definitivamente com os refrigerantes      |       |
| Reduzir ou abulir o consumo de bebidas brancas   |       |
| Reduzir o consumo de Cerveja e Vinho             |       |
| Beber água regularmente                          |       |
| Consumos sumos naturais                          |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| Suporte familiar                                 | FEITO |
| Pedir a amigos que me acompanhem nas caminhadas  |       |
| Plano alimentar em conjunto                      |       |
| Pedir que me "cobrem" caso me desvie das rotinas |       |
| Partilhar os resultado com a família             |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| 0  |       |
| 0  |       |

| Vestuário                                      | FEITO  |
|--|--|
| Apertado para que note os excessos de gordura  |  |
| Apertar o cinto...                             |  |
| Comprar calçado para caminhar e um impermeável |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| CONSELHO profissional                          | FEITO  |
| Que recomenda o nutricionista?                 |  |
| Que recomenda o médico de família?             |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| 0  |  |
| ROTINAS POR ORDEM DE IMPORTÂNCIA               |  |
| DIA/SEM  |  |
| 1  | 0  |
| 2  | Acabar definitivamente com os refrigerantes    |
| 3  | Comprar calçado para caminhar e um impermeável |
| 4  | Plano alimentar em conjunto                    |
| 5  | Reduzir o consumo de Cerveja e Vinho           |
| 6  | Fazer mais que 4 refeições por dia             |
| 7  | Evitar gorduras e enchidos                     |
| 8  | Piscina uma vez por semana                     |
| 9  | Partilhar os resultado com a família           |
| 10   | 0  |