



NALUMOVE



2022

CALENDÁRIO

Apresentação

Uma frase que gosto de dizer é a seguinte:

" Não é possível controlar todos os aspectos relacionados à nossa saúde, mas diversos cuidados estão ao nosso alcance."

Estes cuidados estão relacionados com as escolhas que fazemos em nossa rotina. As nossas escolhas têm um poder enorme, seja na forma de pensar, como nas nossas ações em si.

Neste calendário, você vai encontrar pequenos lembretes de datas, como também, algumas propostas de ações e formas diferentes de pensar em cada mês do ano.

Espero que aproveite!



UM NOVO ANO COMEÇA...
O QUE VOCÊ FARÁ DIFERENTE?
O QUE PRETENDE MANTER?

Janeiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

01 - **Confraternização Universal** 19 Dia Mundial do Terapeuta Ocupacional
20 - Dia do Farmacêutico



LEMBRE-SE DE SE HIDRATAR!

TENHA UMA GARRAFINHA POR PERTO.

Fevereiro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

01 - Dia do Tomate 04 - Dia Mundial Contra o Câncer
28 - Segunda-Feira de Carnaval



Março

O QUE VOCÊ VAI TER EM SUA MARMITA ESTE MÊS?

CONFIRA AS FRUTAS E LEGUMES DA ESTAÇÃO PARA DEIXAR AINDA MAIS FRESCA SUA MARMITA!

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

01 - Carnaval 04 - Dia Mundial da Obesidade 08 - Dia Internacional da Mulher
15 - Dia do Consumidor 19 - Dia Mundial do Sono 21 - Dia do Pão Francês
22 - Dia Mundial da Água 25 - Dia do Chocolate 31 - Dia da Saúde e da Nutrição



COMO ANDA O SEU SONO?

ESPERO QUE SUAS NOITES SEJAM
TRANQUILAS E COM BONS SONHOS!

Abril

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

04 - Dia Mundial da Atividade Física 07 - Dia Mundial da Saúde 14 - Dia Mundial do Café
15 - **Sexta-feira da Paixão** 17- **Páscoa** 21- **Tiradentes** 22 - Dia da Mandioca 24 - Dia do Churrasco
24 - Dia Internacional do Milho 26 - Dia Nacional de Combate à Hipertensão Arterial



QUAIS COMIDAS TE TRAZEM BOAS MEMÓRIAS?

SEPARE UM MOMENTO PARA ELAS!

Maio

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 - Dia do Trabalho 04-Dia Mundial da Asma 05-Dia Nacional sobre o Uso Racional de Medicamentos

8 - Dia das Mães 15 - Dia do Celíaco 17 - Dia Mundial da Hipertensão Arterial 21 - Dia Mundial da Meditação 28 O Dia do hamburguer 29 - Dia Mundial da Saúde Digestiva 31 - Dia Mundial sem Tabaco



QUE TAL EXPERIMENTAR TEMPEROS NOVOS NA COMIDA?

VOCÊ PODE SE SURPREENDER COM O SABOR!

Junho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

01 - Dia do Leite 05 - Dia Mundial do Meio Ambiente 07 - Dia Nacional da Segurança Alimentar
07 - Dia Nacional do Vinho 09 - Dia da Imunização 12 - Dia dos Namorados
14 - Dia Mundial do Doador de Sangue **16 - Corpus Christi** 24 - Dia de São João



NÃO PERCA O PIQUE!

**EXERCÍCIOS FÍSICOS TRAZEM DIVERSOS
BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, APROVEITE E
SE DIVIRTA TAMBÉM!**

Julho

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

07 - Dia Mundial do Chocolate 08 - Dia Nacional da Ciência 10 - Dia da Pizza
26 - Dia dos Avós 30 - Dia Internacional da Amizade



QUE TAL FAZER UMA REFEIÇÃO ESPECIAL?

A COMIDA NÃO TEM APENAS NUTRIENTES, MAS TAMBÉM MEMÓRIAS AFETIVAS.

Agosto

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

05 - Dia Nacional da Saúde 05 - Dia Nacional da Farmácia 07 - Dia Internacional da Cerveja
08-Dia Nacional de Combate ao Colesterol **14 - Dia dos Pais** 17- Dia do Pão de Queijo
27 - Dia do Psicólogo 29- Dia Nacional de Combate ao Fumo 31- Dia do Nutricionista



VOCÊ JÁ FEZ ALGUM EXAME DE ROTINA ESTE ANO?

“A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO”,
COMO FALA O DITADO.

Setembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

05 - Dia Mundial da Fisioterapia **7 - Independência do Brasil** 09 - Dia do Cachorro-Quente
15 - Dia do Cliente 22 - Dia da Banana 23 - Dia do Sorvete 23 - Dia do Combate ao Estresse
25 - Dia Internacional do Farmacêutico 29 - Dia Mundial do Coração 30 - Dia da Secretária



O QUE FAZIA QUANDO ERA CRIANÇA?

QUE TAL RELEMBRAR E FAZER ALGO
QUE GOSTAVA NESSA ÉPOCA?

Outubro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

01 - Dia Nacional e Internacional do Idoso 03 - Dia Mundial do Dentista 09 - Dia da Sobremesa
10 - Dia Mundial da Saúde Mental 12 - Dia das Crianças **12- Nossa Senhora Aparecida-FERIADO**
16 - Dia Mundial da Alimentação 16-Dia Mundial do Pão 18 -Dia do Médico 25-Dia Mundial do Macarrão



COMO ESTÁ O SEU NÍVEL DE CANSAÇO?

TENHA MOMENTOS PARA
RECARREGAR SUA ENERGIA –
FÍSICA E MENTAL!

Novembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

01 - Dia do Sushi 01 - Dia Mundial do Vegano **2 - Finados** 03 - Dia Nacional de Conscientização pelo Não Desperdício de Alimentos 10 - Dia do Trigo 14 - Dia Mundial do Diabetes
15-Proclamação da República 25 - Dia Mundial do Doador de Sangue



O QUE VAI FAZER PARA FECHAR
O ANO COM CHAVE DE OURO?
QUE VOCÊ TENHA UM ÓTIMO
FINAL DE ANO!

Dezembro

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

02 - Dia Pan-Americano da Saúde 09 - Dia do Fonoaudiólogo

09 - Dia do Profissional de Culinária

25 - Natal





NALUMOVE

O tempo voa.

Como foi 2022 para você?

*Espero ver você em 2023
em minhas redes sociais:*



[@nalumove](https://www.instagram.com/nalumove)



[analuisaleite](https://www.linkedin.com/company/analuisaleite)



[nalumove.com.br](https://www.nalumove.com.br)

CLIQUE NOS LINKS PARA INTERAGIR

