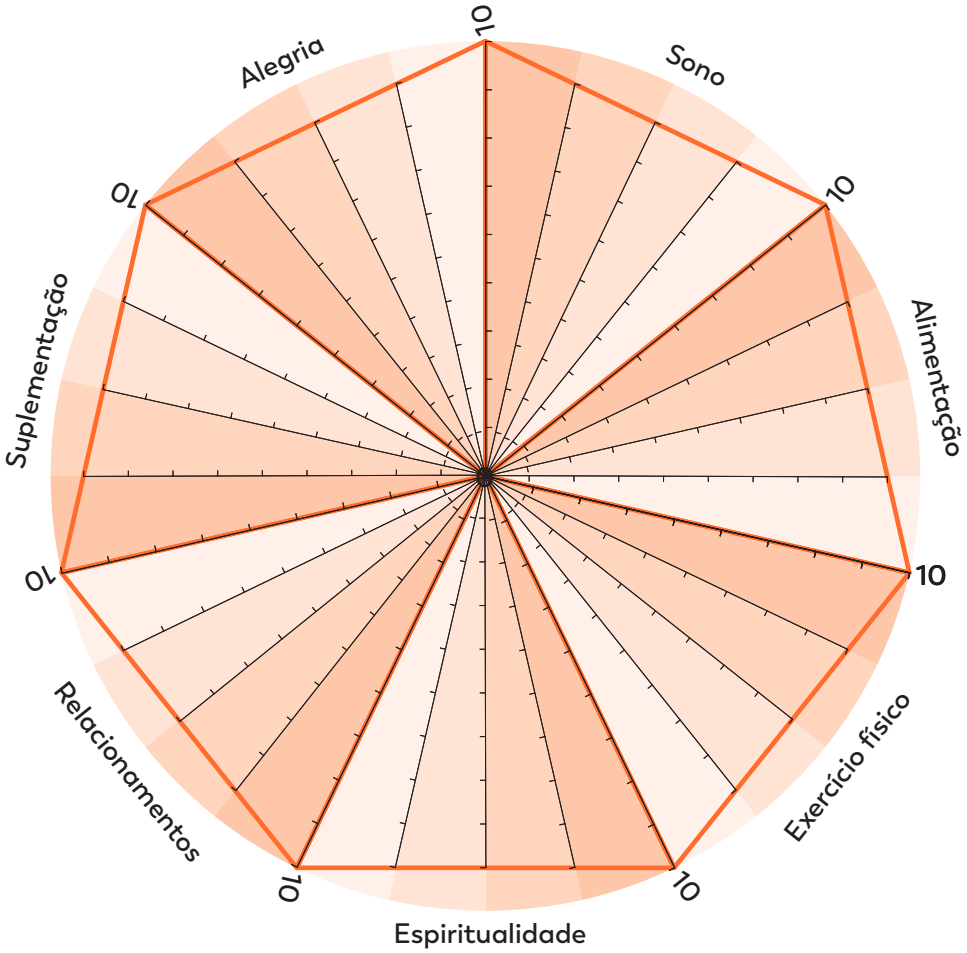
Sono
10
Alimentação
10
Exercício físico
10
Espiritualidade
10
Relacionamentos
10
Suplementação
10
Alegria
10

Sono
qualidade
duração
reg. horário de dormir
facilidade em adormecer
10
Alimentação
consumo vegetais e frutas
freq. alimentos processados
variedade
hidratação
10
Exercício físico
frequência
variedade
motivação
energia e disposição diurna
10
Espiritualidade
freq. meditação e mindfulness
conexão c/ algo maior
práticas de aceitação e gratidão
paz interior e contentamento
10
Relacionamentos
qualidade de relacionamentos
comunicação eficaz
apoio emocional
pertença na comunidade
qualidade / satisfação
10
Suplementação
consulta com profissional
personalização
consistência no uso
apreciar pequenas coisas
10
Alegria
otimismo e positivismo
resilência
prazer
10