



Minhas tentativas de construir hábitos mais saudáveis todos os anos tiveram sucesso misto, mas usar alguns aplicativos do iPhone para ajudar a marcar todas as caixas do meu plano salvou minha vida. Veja como você também pode se beneficiar desses aplicativos.

O que você vai ler:



- [1 Defina metas para o ano com GoalQuest](#)
- [2 Crie um quadro de visão com Pinterest ou Canva](#)
- [3 Acompanhe seus hábitos saudáveis com o Habit Tracker](#)
- [4 Gerencie seu orçamento com o Money Manager](#)
- [5 Sintonize sua mente com equilíbrio](#)
- [6 Organize seu espaço com o Clutterfree](#)
- [7 Mantenha sua saúde sob controle com o Apple Health](#)
- [8 Embarque em uma jornada de leitura com lista de leitura e Goodreads](#)



1 Defina metas para o ano com GoalQuest

O primeiro passo para construir hábitos saudáveis é estabelecer metas. GoalQuest é um aplicativo de autocuidado que pode ajudá-lo a planejar e monitorar suas metas para o ano usando missões gamificadas com tema oceânico que exigem que você avalie seus pontos fortes, emoções e motivadores. As missões curtas do aplicativo são divertidas de jogar e estão repletas de notas informativas sobre objetivos e construção de hábitos.

Tenho usado o GoalQuest por suas ferramentas versáteis, como a Roda da Vida e o Planejador de Tarefas Diárias, que podem ajudar a organizar seus pensamentos e definir o que você deseja alcançar a curto e longo prazo. Um dos melhores recursos do GoalQuest é o diário e rastreador de metas, que é uma ótima maneira de registrar seu progresso e pensamentos, como o aplicativo Journal da Apple. GoalQuest também possui um criador de Vision Board que pode complementar suas resoluções de Ano Novo.

2 Crie um quadro de visão com Pinterest ou Canva

Uma das primeiras coisas que faço no início do ano novo é criar quadros de visão: um para pendurar na minha mesa e alguns quadros virtuais com temas diversos. Criar quadros de visão virtuais e usá-los como papéis de parede giratórios na tela de bloqueio do meu iPhone tem sido uma forma eficaz de me lembrar dos meus objetivos para o ano. Quanto melhor eles parecem, mais me sinto motivado para trabalhar em direção aos meus objetivos, e é por isso que uso aplicativos como Pinterest e Canva para construir meus quadros de visão do zero.

Eu uso o Pinterest para escolher imagens para meus painéis de visão e modelos do Canva para criar um papel de parede em estilo colagem. Você pode encontrar muitos modelos de quadros de visão para personalizar e imprimir ou baixar para definir como papel de parede em seu telefone ou desktop usando o Canva e inspiração em painéis do Pinterest de outros usuários. Embora você possa simplesmente criar um painel dedicado no Pinterest, criar um quadro de visão usando aplicativos como o Canva ou o Freeform da Apple pode ajudá-lo a otimizar suas [fotos](#).



3 Acompanhe seus hábitos saudáveis com o Habit Tracker

Para garantir consistência em sua rotina, ferramentas como um planejador diário ou diário podem ajudá-lo a acompanhar o progresso e marcar metas. Isso também pode ser feito por meio de um aplicativo de rastreamento de hábitos. O Habit Tracker, que permite monitorar hábitos saudáveis usando uma visualização de calendário útil, é um aplicativo desenvolvido para ajudá-lo a manter uma sequência. Com o Habit Tracker, você pode formar todos os tipos de novos hábitos relacionados a atividades como condicionamento físico, bem-estar e estilo de vida.

Depois de emparelhar o aplicativo com o Apple Health, o aplicativo rastreia automaticamente a ingestão de água, passos, tempo de atividade e outros dados relacionados à saúde. Além da saúde, o Habit Tracker pode ser muito útil se você deseja abandonar um hábito pouco saudável, como reduzir a ingestão de açúcar. Você pode até controlar despesas, usar um cronômetro de foco para hábitos como ler [livros](#) e usar um relógio de “limpeza da mente” para relaxar. O aplicativo fornece um [relatório](#) de hábitos para visualizar seu progresso ao longo de uma semana, mês ou ano.

4 Gerencie seu orçamento com o Money Manager

O orçamento é vital se você deseja reduzir gastos excessivos ou controlar suas economias, mas é muito mais fácil quando você encontra o aplicativo certo. Money Manager é um aplicativo com uma interface simples que ajuda você a registrar rapidamente suas despesas, receitas e depósitos. Você pode visualizar seu orçamento diário e mensal e um balanço virtual para ter uma visão clara de seus hábitos de consumo.

Você pode registrar suas transações por tipo, modo de pagamento e frequência. O Money Manager também oferece um resumo interessante e insights sobre seus hábitos de consumo, ajudando você a ver quais categorias têm gastos elevados.

Também gosto de usar um modelo de planejador de orçamento no Apple Numbers para monitorar meus orçamentos mensais e trimestrais, pois usar uma planilha no telefone para registrar despesas diárias pode ser um pouco difícil.



5 Sintonize sua mente com equilíbrio

O dinheiro pode não ser a única coisa que pesa em sua mente. Aprender novos hábitos traz consigo sua cota de estresse, portanto, cuidar do seu bem-estar mental é igualmente importante. Embora existam muitos aplicativos de meditação e autocuidado que você pode usar no seu iPhone, um aplicativo que tenho usado recentemente para acalmar minha mente é o Balance.

Os planos de meditação simples, mas eficazes do Balance me atraíram para o aplicativo, e as opções de exercícios me fizeram ficar. O aplicativo possui planos específicos de relaxamento, ansiedade e foco, proporcionando uma programação diária com diferentes sessões de meditação. A meditação diária inclui verificações de humor e, se você tem problemas com hábitos de sono pouco saudáveis, pode usar sessões de meditação focadas no sono.

Você pode personalizar o tempo de exercício e a voz do treinador, além de acessar sons relaxantes para dormir que podem durar até 10 horas. O Balance também permite que você monitore sua sequência, conquiste distintivos e adquira novas habilidades de meditação.

6 Organize seu espaço com o Clutterfree

A desordem nem sempre se limita à sua mente. Às vezes, uma rotina saudável pode incluir manter o que traz alegria e jogar fora o resto. Clutterfree é um aplicativo de organização personalizado que ajuda você a organizar seu espaço, com um plano para cada cômodo da sua casa. Conclua tarefas para cada cômodo, como organizar sua mesa de cabeceira, limpar e realocar itens. Você também pode fazer uma lista de itens que removeu e doou e acompanhar seu progresso em todas as salas.

Todos os planos dos seus quartos são personalizáveis e você pode criar tarefas de organização personalizadas. À medida que avança, você pode desbloquear conquistas e obter motivação diária para permanecer consistente. É um aplicativo que você provavelmente desejará usar o ano todo, mas agora é o melhor momento para começar.



7 Mantenha sua saúde sob controle com o Apple Health

O bem-estar físico e mental é uma parte vital de qualquer plano de hábitos de saúde. Para começar sua jornada de condicionamento físico ou bem-estar, você não precisa se afastar muito do que já está disponível no seu iPhone. Antes de procurar aplicativos de saúde de terceiros, você pode aproveitar ao máximo o Apple Health (afinal, ele já está instalado no seu iPhone).

O Apple Health possui recursos para ajudá-lo com seu bem-estar mental, como rastreadores de seu estado de espírito, que considero o recurso mais importante em minha rotina de construção de hábitos. Você pode visualizar tendências, etapas e destaques de sua saúde para acompanhar o progresso e dados de energia ativa. Você também pode monitorar seus medicamentos e registrar detalhes sobre a ingestão de suplementos, o que me lembra de tomar meus multivitamínicos. O Apple Health também é surpreendentemente bom em explicar termos médicos, o que pode trazer outro nível de clareza ao seu quadro geral de saúde.

Conectar o Health ao Apple Watch pode ajudá-lo a monitorar facilmente seus dados de sono e condicionamento físico. O Apple Health integra-se bem com o aplicativo [Fitness](#) nativo, que permite monitorar sua atividade rapidamente. Uma assinatura Fitness+ também pode dar acesso a treinos guiados e planos personalizados.

8 Embarque em uma jornada de leitura com lista de leitura e Goodreads

Assumir um desafio de leitura pela primeira vez pode ser assustador. Mas com metas realistas e as ferramentas certas, você pode atingir suas metas de leitura sem suar a camisa. Gosto de usar aplicativos como o Reading List para acompanhar minha jornada de leitura. Você pode registrar os livros que terminou, está lendo ou deseja ler, e o aplicativo os classifica ordenadamente para você rastrear.

Adicionar livros é fácil: digitalize o código de barras do livro, pesquise-o online ou insira os detalhes manualmente. Manter uma lista de leitura ajuda a criar disciplina, mas se quiser acelerar as coisas, você também pode participar de desafios de leitura como os oferecidos por aplicativos como o Goodreads.



A Lista de Leitura permite a organização da lista, e eu uso essa pasta para classificar os livros por gênero ou tipo de desafio. Recursos como rastreamento de hábitos de leitura, insights e sincronização do iCloud – que são úteis para os dados do Apple Books – podem ajudá-lo a completar seu desafio de leitura sem problemas.

Criar uma rotina personalizada e saudável nem sempre envolve planejadores diários e muita digitação. Esses aplicativos no seu iPhone podem ajudá-lo facilmente a atingir seus objetivos e criar hábitos, mas se você estiver preocupado com o tempo de tela, um aplicativo de desintoxicação digital também pode ser útil.

Quer usar mais o aplicativo Journal da Apple este ano? Este recurso do iOS 18 pode ajudar.