



GRUPO SBF
ATIVA
CLUBE DE VANTAGENS

**CORPO EM
MOVIMENTO,
FINANÇAS
NO RITMO**

COMEÇAR É MELHOR DO QUE ESPERAR: NEM SÓ A SEGUNDA-FEIRA SERVE

Quantas vezes você já se pegou dizendo "na segunda-feira eu começo"? Seja para iniciar na academia, fazer aquela caminhada ou colocar as finanças em ordem?

O início quase sempre é adiado, mas o segredo está em **começar com o que você tem, do jeito que dá agora.**

Esperar as condições perfeitas para colocar um plano em prática é o maior sabotador de qualquer tipo de projeto. No esporte, isso significa perder a oportunidade de construir condicionamento físico com pequenos esforços diários. Nas finanças, é adiar o controle do orçamento, o primeiro investimento ou o início de uma reserva de emergência.

Dica de ouro: comece pequeno. Uma caminhada de 20 minutos vale mais do que se lamentar pelo plano de academia abandonado. Guardar R\$ 5 por semana é melhor do que esperar sobrar muito para só então começar a poupar.

COMEÇAR É MELHOR DO QUE ESPERAR: NEM SÓ A SEGUNDA-FEIRA SERVE

Se você abandonou seu plano de academia, saiba que pode reativar o **TotalPass** a qualquer momento e voltar a treinar.

[Quero treinar com a TotalPass](#)



Ferramentas que podem ajudar:

- Crie um "diário" para registrar pequenas vitórias: aquele check in concluído do treino na academia pelo no APP da TotalPass, um dia sem gastos desnecessários.
- Use aplicativos gratuitos para registrar exercícios e controlar os gastos.

SUGESTÕES DE APPS:

Nike Training Club (NTC) - Android | iOS

Treinos funcionais, de força, yoga e alongamento. Dá pra montar uma rotina personalizada com foco em objetivos (emagrecer, ganhar força, etc).

Google Fit - Android | iOS

Monitora passos, calorias, frequência cardíaca (com wearables) e integra com outros apps. Simples, leve e eficiente.

Minhas Economias - Android | iOS | Web

Permite fazer o planejamento financeiro completo: receitas, despesas, metas e sonhos. Dá pra organizar por categorias e acompanhar seu saldo em tempo real.

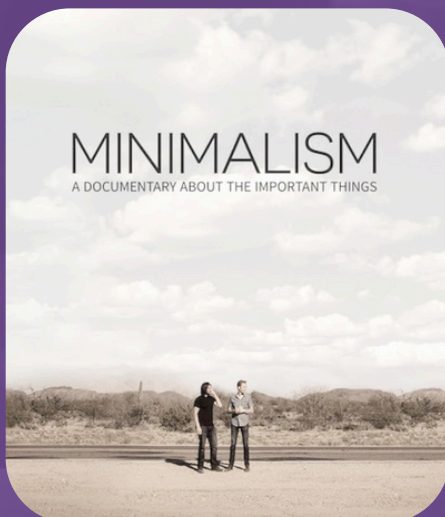
Guiabolso - Android | iOS

Conecta com a sua conta bancária (com segurança) e organiza automaticamente suas transações por categoria. Também mostra sua pontuação de crédito e oportunidades de economia.

SAIBA MAIS:

"Coach Carter - Treino para a Vida"

Baseado em fatos reais. Um técnico exige comprometimento e responsabilidade dos atletas, dentro e fora da quadra. Mostra que talento sem disciplina não leva ninguém longe.



"Minimalism: A Documentary About the Important Things"

Fala sobre consumo consciente, compras por impulso e como o excesso não gera felicidade.

DISCIPLINA E CONSTÂNCIA: OS RESULTADOS VÊM COM O TEMPO

Motivação é importante, mas é a **constância que traz resultado de verdade**. No esporte, você não vê resultados no primeiro dia de treino. Nas finanças, também não vai enriquecer com um único corte de gasto.

O que funciona é repetir, ajustar e persistir. Você não precisa fazer tudo todos os dias, mas precisa **fazer algo todos os dias**.

No esporte: escolha dias e horários fixos para treinar e mantenha o compromisso consigo mesmo, sem falhar!

Nas finanças: reserve um dia da semana para revisar gastos, definir limites e planejar a próxima semana. A Ativa te ajuda na disciplina e constância para investir todo mês, com desconto direto em folha de pagamento, com toda comodidade. Sempre que quiser, você pode aumentar o seu investimento mensal e guardar mais para o futuro.

DISCIPLINA E CONSTÂNCIA: OS RESULTADOS VÊM COM O TEMPO

Hábitos que podem ajudar:

Crie uma "rotina de constância": um quadro com dias da semana dedicados a cada hábito (ex: segunda = alongamento + revisar extrato bancário).

Use a técnica do "ponto de ignição": está com preguiça? Só vista a roupa de treino e saia. Não quer ver o saldo? Só abra o aplicativo e consulte. Começar já é meio caminho para o resultado desejado.



SAIBA MAIS:

"Desafiando Gigantes"

Mais do que esporte, esse filme fala sobre fé, esforço contínuo e acreditar no processo, mesmo quando os resultados demoram.



"O Dilema das Redes"

Embora o foco seja tecnologia, mostra como somos constantemente estimulados ao consumo – importante reflexão sobre decisões impulsivas e manipulação de hábitos.

ENERGIA BEM USADA: FOCO E AUTOCONTROLE

Energia é um recurso limitado. No dia a dia, você faz várias escolhas que drenam ou recarregam essa energia. No esporte, desperdiçar energia em métodos ineficazes cansa e desmotiva. Nas finanças, gastar com impulsos gera um ciclo de frustração e endividamento.

Autocontrole não é se privar de tudo, é escolher melhor onde você coloca sua energia e seu dinheiro.



Exemplo:

- Se você já comeu fora três vezes na semana, talvez o jantar de sexta possa ser feito em casa.
- Se já investiu energia num treino puxado, talvez seja hora de descansar e se recuperar.

ENERGIA BEM USADA: FOCO E AUTOCONTROLE

Aqui na Ativa, você guarda um valor fixo por mês (até 10% do seu salário) e seu dinheiro rende até 100% da taxa Selic.

Que tal guardar um pouco mais de dinheiro?

Aumente aqui o seu investimento!

Ferramenta:

- Listar "desvios de energia": anote o que drena seu foco (rede social em excesso, compras por impulso, promessas de dieta milagrosa);
- Pratique o "gasto consciente": antes de comprar algo, respire e pergunte: "eu realmente preciso disso agora?"



SAIBA MAIS:

"King Richard: Criando Campeãs"

A história de Richard Williams, pai das tenistas Serena e Venus. Mostra o poder da visão de longo prazo e da consistência nos treinos.



"Riqueza Radical"

Série da Netflix em que especialistas ajudam pessoas a organizar suas finanças, sair das dívidas e criar planos realistas – com foco em mudança de hábitos e educação financeira.

PLANEJAMENTO: CADA TREINO TEM UM OBJETIVO, CADA GASTO TAMBÉM

Quem treina com meta definida sabe aonde quer chegar: correr uma maratona, melhorar a força, ganhar massa magra, ganhar qualidade de vida. Com dinheiro, não é diferente: sem objetivo, você se perde nos pequenos gastos e deixa os grandes sonhos para depois.

Planejar é dar direção para o seu esforço. É transformar ações de rotina em estratégias.



- **No esporte:** escolha metas realistas (exemplo: correr 5 km em 3 meses).
- **Nas finanças:** defina objetivos como montar uma reserva, pagar um curso ou fazer uma viagem. A Ativa conta com linhas de crédito com juros atrativos para ajudar você a realizar os seus sonhos. Acesse o APP Cooper Ativa ou site da Ativa, confira seu limite pré-aprovado e pare de adiar os seus sonhos.

PLANEJAMENTO: CADA TREINO TEM UM OBJETIVO, CADA GASTO TAMBÉM

Ferramenta:

Crie uma tabela de metas cruzadas: de um lado para objetivo físico, outro para financeiro. Ex: Treinar 3x por semana = Economizar R\$50/mês.

Crie "recompensas inteligentes": você pode comemorar um mês de constância com uma experiência (um passeio, uma refeição especial em casa).



SAIBA MAIS:

Sunderland 'Til I Die"

Série documental que acompanha o time inglês Sunderland. Mostra bastidores, gestão e o lado humano do esporte com resiliência, paixão e luta constante.



"Get Smart With Money"

Outro título da Netflix com dicas práticas para gastar menos, poupar mais e investir com propósito. Ideal para quem quer começar a ter controle financeiro.

QUALIDADE DE VIDA: CORPO E BOLSO EM EQUILÍBRIO

Não basta estar forte fisicamente se a mente está sobrecarregada de preocupações com dívidas, assim como não basta ter dinheiro guardado e continuar com o corpo sedentário e sem energia.

Qualidade de vida é o ponto de encontro entre bem-estar físico, emocional e financeiro. O autocuidado é um ciclo positivo.

Ferramenta:

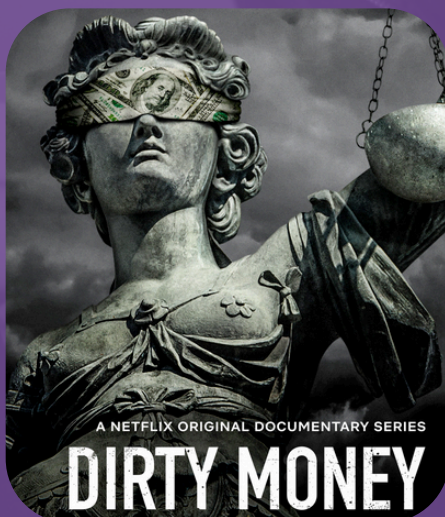
- Quadro "Como estou hoje?" com autoavaliação de 0 a 10 nos pilares: energia física, tranquilidade financeira, hábitos saudáveis e emoções.
- Desafio final: 21 dias com metas cruzadas (atividade física + atitude financeira).
Exemplo: 30 minutos de caminhada na esteira + anotar todos os gastos do dia.
- Se quiser treinar com a TotalPass, faça aqui a ativação do seu plano com a Ativa.



SAIBA MAIS:

"Na Rota do Ouro"

Documentário que mostra os bastidores da vida de atletas olímpicos e o impacto da pressão, do foco extremo e da busca constante por resultados.



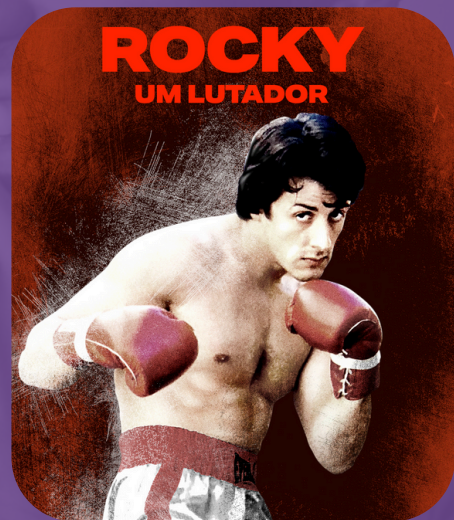
"Dirty Money"

Série documental que mostra escândalos financeiros, fraudes e o lado obscuro do sistema. Um alerta para quem não quer ser enganado e que mostra a importância de educação e informação.

MEXA SEU CORPO. ORGANIZE SEU BOLSO. VIVA COM MAIS EQUILÍBRIO.

Rocky

A clássica história de Rocky Balboa, um lutador desconhecido que busca o título mundial, destaca a importância da perseverança e da busca constante por seus objetivos.



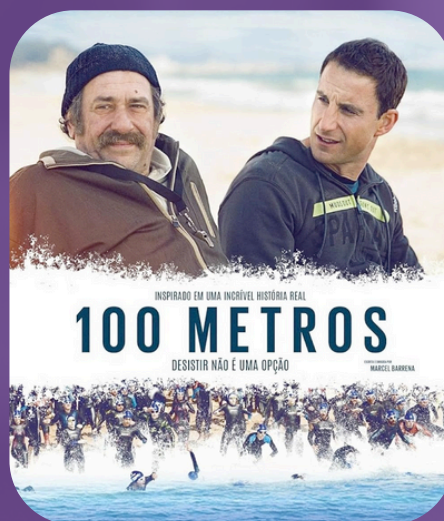
Menina de Ouro

Este filme retrata a jornada de uma mulher que busca se tornar uma lutadora de boxe profissional, mostrando a importância da disciplina e da dedicação para alcançar seus sonhos.

MEXA SEU CORPO. ORGANIZE SEU BOLSO. VIVA COM MAIS EQUILÍBRIO.

100 Metros

Conta a história de um homem que, após ser diagnosticado com esclerose múltipla, decide participar de um ironman para provar que é capaz de superar seus limites.



O Homem que Mudou o Jogo

Mostra como a análise estatística pode ser utilizada para construir equipes de sucesso no esporte, destacando a importância da estratégia e da busca por soluções inovadoras.



GRUPO SBF

ATIVA

CLUBE DE VANTAGENS

www.ativagruposbf.com.br | cooperativa@gruposbf.com.br

 (11) 95482-3629