

DESAFIO DIA 1 | semana barriga *reta

1. Receba meu presente - meu Planner para te ajudar a se organizar e assistir todas as aulas e fazer os exercícios.

Imprima e use durante todo o evento.

2. Tirar fotos antes da aula primeira aula (Foto ANTES) que será usada como antes em todo o desafio.

3. Assista a palestra do dia 1 e faça os exercícios do Pilar 1 do método - a POSTURA!

4. Tirar foto DEPOIS da aula e faça a montagem do ANTES e DEPOIS.

Analise sua postura e principalmente “sinta-perceba” o efeito dos exercícios no seu corpo.

Essa percepção será muito importante para sua consciência.

Pode me enviar no Direct sua fotinho, quero te conhecer e acompanhar sua evolução!

Beijos...

GIZELE MONTEIRO