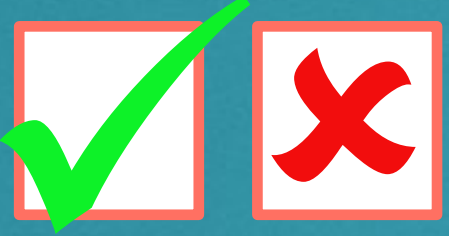
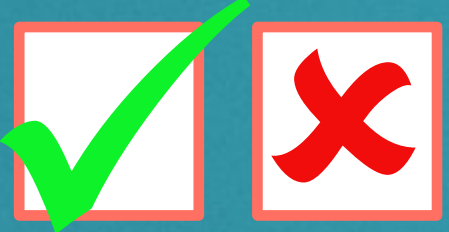


DESAFIO DIA 3 | semana barriga *reta



Listou os medos-desculpas?

Coloque na frente de cada um listado, uma atitude para enfrentá-lo?



😊 😊 já criou coragem de me mandar sua foto no meu Direct?

1.

Assistir a aula 2 e fazer os exercícios do segundo PILAR do meu método - o PERÍNEO.

2.

Faça a foto do DEPOIS quando terminar a aula 2.

3.

Faça a montagem com a foto (ANTES) e a de hoje (DEPOIS).

TAREFA EXTRA - Se você tiver tempo, repita os exercícios do Pilar 1 (depois de fazer os exercícios de hoje! 😊 😊)

Beijos...

GIZELE MONTEIRO

PS - Envie suas fotinhos no Direct @gizelemonteiro. Vamos fazer um lindo movimento de Mães Vencedoras!