

DESAFIO DIA 4 | semana barriga *reta

TAREFAS:

1. Faça os exercícios da aula 2 + a aula 1.
2. Faça uma lista de quantos pensamentos pessimistas em relação a sua barriga passam pela sua cabeça.

Vamos **VENCER** esses pensamentos sabotadores do medo e da vergonha!

DESAFIO DE HOJE:

- Montar a sua foto de ANTES e DEPOIS se você ainda não fez.
- Criar a coragem e romper a barreira do medo montando suas fotos e me enviando.

To esperando sua foto no meu Direct
[@gizelemonteiro](#)

VOCÊ VAI SE SURPREENDER!

Beijos...

GIZELE MONTEIRO