

Receba meu presente - meu Planner para te ajudar a se organizar para fazer os exercícios.

## **TAREFA 1**

Tirar fotos antes da aula 1 (Foto ANTES). Essa foto será usada como antes em todo o desafio.

## **TAREFA 2**

Assista a aula 1 e faça os exercícios do Pilar 1 do meu método - a POSTURA!

## **TAREFA 3**

Faça as fotos DEPOIS da aula e monte o ANTES e DEPOIS.

**PS.** Analise sua postura, “sinta e perceba” o efeito dos exercícios no seu corpo.

Envie sua evolução (antes x depois) no Direct do meu Instagram @gizelemonteiro

