

Organizou a rotina e aulas com o Planner?
Use o planner para fazer anotações sobre o
Desafio!

TAREFA 1

Repetir a série dos exercícios da aula 1.

TAREFA 2

Faça a foto do DEPOIS de repetir a aula hoje.

TAREFA 3

Faça a montagem da foto (ANTES) X a foto de
hoje (DEPOIS).

PS. “Sinta e perceba” o efeito
dos exercícios no seu corpo.
Aprenda a observar as
pequenas mudanças na sua
barriga e corpo.

