



Já criou coragem de me mandar sua foto no meu Direct no Instagram?

## **TAREFA 1**

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

## **TAREFA 2**

Depois de fazer a aula 2, faça as fotos do "DEPOIS" e monte com as do antes.

## **TAREFA 3**

Conte quantos sintomas de problemas pélvicos você tem.

**PS.** Envie suas fotos no Direct @gizelemonteiro.

Vamos fazer um lindo movimento de Mães Vencedoras!

