

TAREFA 1

Faça os exercícios da aula 2

TAREFA 2

Se você conseguir, repita os exercícios da aula 1 (Postura), depois de fazer a aula 2.

TAREFA 3

Montar a sua foto de ANTES e DEPOIS.

PS. Não perca a oportunidade de fazer as suas fotos e receber nossa análise avaliação gratuita. **VOCÊ VAI SE SURPREENDER!**

Essa experiência será importante para que você veja suas melhoras. Também será importante para você entender um pouquinho de como fazemos o acompanhamento online das alunas do *Mães Sem Diástase*. Essa é uma dúvida comum.

