

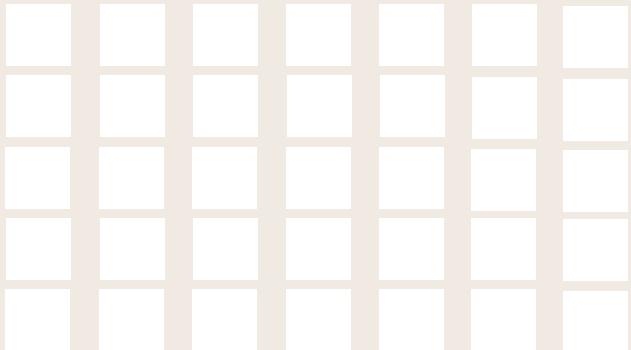
R I S E N O W

DESAFIO DE 4 SEMANAS

O MELHOR DE TI.

Desafio 4 Semanas

Começar o dia agradecendo



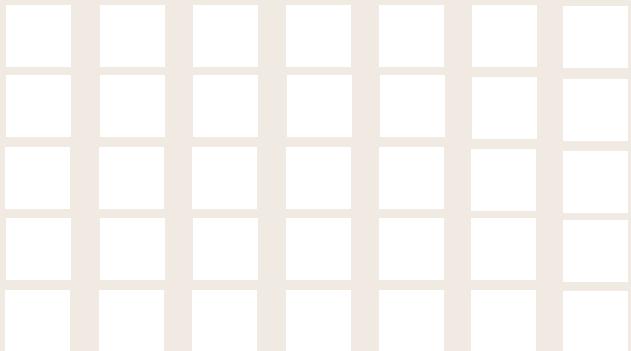
Beber 2 - 3 L de água

Praticar uma atividade física

Ler 30 minutos ou 10 páginas

Fazer planejamento para o dia seguinte

Começar o dia agradecendo



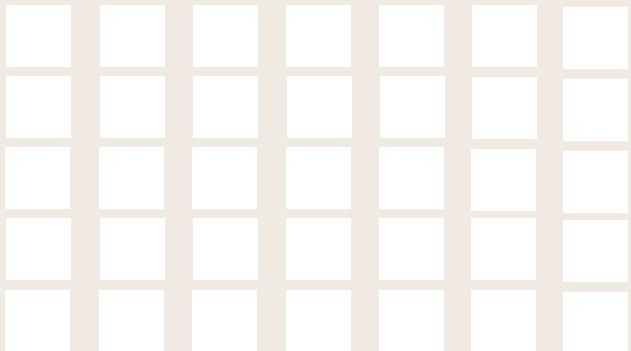
Beber 2 - 3 L de água

Praticar uma atividade física

Ler 30 minutos ou 10 páginas

Fazer planejamento para o dia seguinte

Começar o dia agradecendo



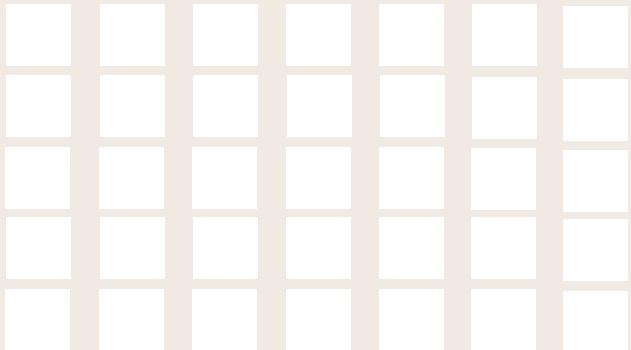
Beber 2 - 3 L de água

Praticar uma atividade física

Ler 30 minutos ou 10 páginas

Fazer planejamento para o dia seguinte

Começar o dia agradecendo



Beber 2 - 3 L de água

Praticar uma atividade física

Ler 30 minutos ou 10 páginas

Fazer planejamento para o dia seguinte

R I S E

N O W