

## CLUB 4:59

### AULA 6 O PLANO

1 ) Seu cara de bunda vai sair quando do lugar? Chega de conversa fiada, as palavras conhecem os resultados, parta para a ação! Está esperando o que se já estamos no século da tecnologia, vai ficar só assistindo essa aula? Durante essa aula quero que você vaze daqui e comece a fazer alguma coisa.

- 2) O movimento muda o pensamento, a partir do momento que você tem uma atitude nova as coisas começam a serem transformadas. A partir de hoje você vai dormir menos, espero que você já seja um aluno das lives 4:59 e se não for comece a acordar mais cedo e não perca nenhuma live.
- 3) Faça um jejum alimentar. Além de desintoxicar o corpo terá uma maior disposição cerebral. Ex: 21 dias sem comer, derivados de leite, açúcar e carne.
- 4) Faça exercício físico diariamente. Ex: 20 minutos de caminhada, se precisar utilizar o elevador pare 4 andares antes e utilize escadas, 20 minutos de leitura diária.