

# A CIÊNCIA DA **RIQUEZA**

## **GERAÇÃO DE NOVOS HÁBITOS**

### **AULA 02 - ENDORFINAR O CORPO**

**SÓ EXISTE UM DIA QUE VOCÊ NÃO VAI FAZER EXERCÍCIOS, O DIA QUE VOCÊ NÃO COMER, É PRECISO ENTENDER QUE É UMA TROCA QUE ACONTECE NO NOSSO CORPO QUANTO MAIS ALIMENTOS ENTRA MAIS EXERCÍCIOS DEVEM SER FEITOS.**

**BAIXE UM APLICATIVO DE TREINO NO SEU CELULAR E COMECE FAZER EXERCÍCIO EM CASA (NÃO TEM DESCULPAS).**

**FAÇA EXERCÍCIOS HOJE.**

**PROCURE UM PARCEIRO QUE VAI TE AJUDAR COM ESTÁ NOVA**

**FAÇA UM GRUPO NO WHATSAPP COM PESSOAS QUE VÃO TE AJUDAR DURANTE TRINTA DIAS A COMER BEM E FAZER TRENO DIÁRIO. #ESTEJAEMMOVIMENTO**