

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 TRENOS DIÁRIOS. #ESTEJAEMMOVIMENTO