

CONQUISTE FIT

SR2637 – BRASÍLIA SUL
conquistefit.com.br

Desafio

Período: 16/11/2021 a 14/01/2022

Regras

Para cada atividade física realizada:

1. segunda-feira a sexta-feira – 01 ponto.
2. finais de semana ou feriados – 02 pontos.

Em prol de manter e aumentar a qualidade de vida, melhoria na saúde e equilíbrio entre vida profissional e pessoal, seguimos com a proposta de mudar hábitos, mentalidade e reeducação alimentar. Qualquer atividade física é válida, desde que faça com intensidade, foco e mantenha um mínimo de 30 minutos . É de suma importância realizar o envio da foto no grupo do WhatsApp mediante comprovação para contabilizar sua pontuação no dia em questão.