

Premium 49,99: Guia Robusto de Autocuidado

Guia Premium de Autocuidado - Versão Robusta

Inclui todo o conteúdo do PDF completo, mais:

- Mini-desafios semanais para corpo e mente
- Checklist completo diário e semanal
- Seção de anotações pessoais para planejamento e metas
- Exercícios detalhados de respiração, alongamento e meditação
- Dicas extras de autocuidado para mente, corpo e coração

Conteúdo premium para quem quer o máximo em autocuidado e resultados reais.