

DIA 19

DATA:

AFIRMAÇÃO

FAÇA POR VOCÊ MESMO.

CITAÇÃO

"CADA DIA É UMA SEGUNDA CHANCE." - DESCONHECIDO

EXERCÍCIO ESCRITO

QUE OBJETIVOS TENHO À MEDIDA QUE PROSSIGO COM O DESAFIO CORPO EM FOCO?

QUE DESAFIOS POSSO PREVER?

COMO POSSO ME PREPARAR AGORA PARA CONTINUAR MUDANDO MEUS
HÁBITOS PARA MELHOR?

COMO VOU TERMINAR O DESAFIO?