

DIA 14

DATA:

AFIRMAÇÃO

FAÇA ACONTECER.

CITAÇÃO

“OS PERDEDORES DESISTEM QUANDO FALHAM. OS VENCEDORES FRACASSAM ATÉ TEREM SUCESSO. ” - ROBERT KIYOSAKI

EXERCÍCIO ESCRITO

COMO ESTÁ MINHA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA? COM QUE FREQUÊNCIA EU COMO "ALIMENTOS LEVES"? QUÃO COLORIDO É MEU PRATO? COMO UM BOM EQUILÍBRIO DE GRÃOS, PROTEÍNAS, VEGETAIS E FRUTAS?

QUAL É A MUDANÇA QUE POSSO FAZER PARA ADICIONAR MAIS NUTRIENTES À MINHA DIETA?