

DIA 1

DATA:

AFIRMAÇÃO

EU SOU FORTE.

CITAÇÃO

'CADA CONQUISTA COMEÇA COM A DECISÃO DE TENTAR. "- JOHN F. KENNEDY

EXERCÍCIO ESCRITO

O QUE EU QUERO OBTER COM O DESAFIO CORPO EM FOCO? (GERAL)

1-5 METAS (ESPECÍFICAS)

MEU PLANO PARA CUMPRIR CADA META