

# Guia do Emagrecimento Definitivo

05/01



Entra na comunidade e partilha a tua maior dificuldade

Assiste à aula surpresa às 20h

07/01

Ativa lembretes das aulas

Assiste aula no youtube ao 12h

Comenta ✨ para marcar presença

09/01 - Aula 1

Assiste à aula 1

Mete like na aula


Descarrega Caderno de atividades aula 1

11/01 - Aula 3

Experimenta uma receita do caderno da aula 2



Partilha foto da receita na comunidade/ redes sociais

 Convida 3 amigas para a aula

Assiste à aula 3



Entra no grupo VIP

Descarrega Caderno de atividades aula 3

12/01 - Aula 4

Estratégias de alimentação intuitiva:

Almoço   
Jantar

Assiste à aula 4

Peso atual:

\_\_\_\_\_



Inscrições na Liberdade Alimentar

06/01

Descarrega Caderno de Atividades

Resultado Roda Liberdade Alimentar:

\_\_\_\_\_

Peso atual:

\_\_\_\_\_

08/01



Partilha o teu mantra na comunidade



Não te esqueças de preencher o diário saudável

10/01 - Aula 2



Partilha o teu docinho na comunidade

Imprime o menu semanal

Assiste à aula 2

Descarrega Caderno de atividades aula 2

