Guia do Emagrecimento Definitivo

28/09

Entra na comunidade e partilha a tua maior dificuldade

Assiste à aula surpresa às 20h

29/09

Descarrega Caderno de Atividades

Resultado Roda Liberdade Alimentar: _____

Peso atual: _____

30/09

Ativa lembretes das aulas

Assiste aula no youtube ao 12h

Comenta ✨ para marcar presença

01/10

Partilha o teu mantra na comunidade

Não te esqueças de preencher o diário saudável

02/10 - Aula 1

Assiste à aula 1

Mete like na aula

Descarrega Caderno de atividades aula 1

03/10- Aula 2

Partilha o teu docinho na comunidade

Imprime o menu semanal

Assiste à aula 2

Descarrega Caderno de atividades aula 2

04/10 - 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

05/10 - Aula 4

Estratégias de alimentação intuitiva:

Almoço ☐

Jantar ☐

Assiste à aula 4

Peso atual: _____

Inscrições na Liberdade Alimentar