

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

