

E AÍ, TITI NA ÁREA!

VAMOS PARA OS COMANDOS DE HOJE?

1- Boot do dia: Fazer o boot, executar a tarefa e repetir o boot com a tarefa realizada.

2- Jejum: Suspende o açúcar.

3- Palavra: Hebreus

4- Livro: PIOR ANO DA SUA VIDA.

5- Modelar o Billy Graham

6- Documentário: PIOR ANO

7- Seguir as recomendações dadas pelo Dr. Lázaro e do pessoal Jacarandá durante a aula ao vivo.

Não esqueça de fazer seu circuito diário.

Circuito: 0ª Ir dormir sorrindo e acordar sorrindo, 1ª Fazer o boot ao acordar, 2ª Ação que está dentro do boot, 3ª Ler a palavra, 5ª Exercício físico, 6ª Banho natural e 7ª Ler o livro da semana.

O PIOR ANO ^{DA}
SUA VIDA
~~2022~~ 2032