

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:** Suspender 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 personal Jacarandá durante a aula ao vivo.**

Não esqueça de fazer seu circuito diário.

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

O PIOR ANO DA
SUA VIDA
~~2022~~ 2032