

# FASE 1

Vídeo: O que é a trilha da reconquista?

O movimento: Conheça o caminho que você irá trilhar para saber como superar os desafios.

Caminho: as 4 fases do processo da reconquista

1. A trilha da reconquista
2. Contato mínimo necessário
3. Saia do sofá e movimento
4. Rumo à reconquista

Não use atalhos, porque as chances de você deixar algo para trás é imensa.