



# EMAGREÇA *com saúde*

**DIMINUINDO  
MEDIDAS EM 7 DIAS**





# EMAGREÇA com saúde

## RESUMO PESSOAL

EDUCADOR FÍSICO, ESPECIALISTA EM EMAGRECIMENTO E TREINAMENTO FÍSICO, APAIXONADO POR PESSOAS, MINHA MISSÃO É INSPIRAR E INFLUENCIAR PESSOAS TENDO COMO BASE AS LEIS CRISTÃS.

## O QUE VAI ROLAR?

Será uma experiência única de 7 dias, vai ter que se esforçar um pouco, mas pode ter certeza, será **RECOMPESADOR**.

O objetivo é sentir que com pequenas mudanças pode se obter resultados bem significativos, tudo depende do esforço empenhada as atividades. E para diminuir a dificuldade vou trabalhar contigo toda a organização para desenrolar o **DESAFIO** com tranquilidade, você vai se **SURPREENDER COM VOCÊ MESMO!**

Não quer dizer que será fácil, mas sim, que valerá a pena!!!



# PRIMEIRO PASSO



## ELEVE SUA AUTOESTIMA

### para a Saúde Mental e Física

Aprenda a se amar mais e fortaleça a sua autoestima para atrair coisas boas para a vida

1. Aceite-se. ...
2. Aproveite sua herança. ...
3. Curta o tempo presente. ...
4. Pare de reclamar. ...
5. Respeite seu tempo. ...
6. Invista tempo e esforço para mudar de fato. ...
7. Não se compare aos outros. ...
8. Deixe o ontem para trás. ...
9. O amanhã para depois.
10. Cultive o amor de Deus. ...

# PRIMEIRO PASSO



## **AUTOESTIMA** para a Saúde Mental e Física

Aprenda a se amar mais e fortaleça a sua autoestima para atrair coisas boas para a vida

1. Aceite-se. ...
2. Aproveite sua herança. ...
3. Curta o tempo presente. ...
4. Pare de reclamar. ...
5. Respeite seu tempo. ...
6. Invista tempo e esforço para mudar de fato. ...
7. Não se compare aos outros. ...
8. Deixe o ontem para trás. ...
9. O amanhã para depois.
10. Cultive o amor de Deus. ...