
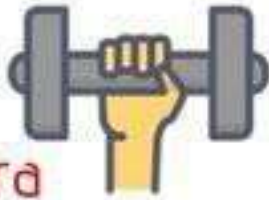


HÁBITOS DIÁRIOS

QUE MELHORAM SUA VIDA

 focoememagracer2019

1 hora
De Exercício



2 litros
De Água



5
refeições



4 frutas



3 xícaras
De Chá ou Café



6 canções
Que Motivem



7 minutos
De Risadas



8 horas
De Sono



9 páginas
De Um Livro



10 minutos
De Reflexão

