

DESAFIO INDIGNAÇÃO



CRONOGRAMA



Dia 17/01 INSTRUÇÃO NUTRICIONAL

Recebimento do ebook FITPLANNER + Explicação que te dará o passo a passo para sua do seu planejamento nutricional durante o desafio.



Dia 18/01 INÍCIO DA FASE 1

Daremos a largada oficial no desafio!
Envio de materiais: Você receberá no grupo do desafio todos os recursos que você precisa para começar com força total.



Dia 20/01 ENCONTRO DE ABERTURA

HORÁRIO: 20 HORAS
Zoom Exclusivo seu treinador com todos os participantes! Vamos te preparar para o desafio, você entrará com uma mente forte e todos os recursos necessários para ter sucesso.



Dia 25/01 INÍCIO DA FASE 2

Nova etapa, novas ações!
Você receberá no grupo novas instruções para você progredir no desafio.



Dia 01/02 FASE 3 ETAPA FINAL

Hora de consolidar o que já está dando certo e vamos avançar nos exercícios.



Todas as Segundas CHECK POINT

Horário: 20 horas
Encontros no Zoom durante o para acompanhamento e suporte.