

# METANOIA DESAFIO 21 DIAS



## **CRONOGRAMA**



### **Dia 27/11 PRAZO PREENCHIMENTO DO FORMULÁRIO**

*Prazo máximo do preenchimento do formulário para garantir sua dieta personalizada durante o desafio.*

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O FORMULÁRIO](#)



### **Dia 30/11 ENCONTRO DE ABERTURA**

**HORÁRIO: 10:30 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 03/12 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 08/12 INÍCIO DA FASE 2**

*Nova etapa, novas ações!*

*Você receberá no grupo novas instruções para você progredir no desafio.*



### **Dia 07/12 FASE 3 ETAPA FINAL**

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



### **Todos os Domingos CHECK POINT**

*Encontros no Zoom durante o para acompanhamento e suporte.*