



METANOIA
DESAFIO
21 DIAS

DESAFIO 21 DIAS

O Desafio **21 Dias** é uma ferramenta poderosa para transformar seus hábitos e incorporar mudanças positivas na sua rotina. Durante 21 dias, você será desafiado a cumprir pequenas metas que envolvem alimentação, atividade física e autocuidado.

A ideia é simples: ao repetir essas ações diariamente, sua mente e seu corpo começam a assimilá-las como parte natural da sua rotina, reduzindo resistências e aumentando sua motivação.

Ao final dos 21 dias, você verá como esses novos hábitos já farão parte da sua vida e como será natural continuar praticando-os para alcançar ainda mais bem-estar e equilíbrio.

REGRAS

- Realizar exercícios de 4 até 5 vezes na semana.
- Beber 1L de água a cada 20 kilos
Ex: Peso - 60Kg, beber 3 Litros de água
- Zerar açúcar durante os 21 dias.
- Não ingerir refrigerantes ou sucos industrializados.
- Evitar ao máximo não comprometer noites de sono.

PLANNER

DESAFIO 21 DIAS

INÍCIO: ___/___/___

PESO INICIAL: _____KG

PESO FINAL: _____KG

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

TREINO
 ALIMENT.
 ÁGUA
 SONO

SEMANA 2

TREINO
 ALIMENT.
 ÁGUA
 SONO

SEMANA 3

TREINO
 ALIMENT.
 ÁGUA
 SONO

TREINO
 ALIMENT.
 ÁGUA
 SONO