

QUERO  
COMIDA  
DE VERDADE

## METAS PARA SER MAIS SAUDÁVEL

Metas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### DICAS PARA DESAFIO DE METAS

1. Estabeleça metas possíveis de realizar nos 10 dias. Desafiadoras sim, mas não irreais.
2. Não ultrapasse mais de 5 metas ao mesmo tempo.
3. Leve em consideração seu momento, como está sua saúde mental e seu tempo. Lembre é só uma forma de ajudar e não de se julgar.
4. Tá tudo bem se não conseguir cumprir todas as metas todos os dias, mas faça um exercício de entender o porquê de não ter conseguido.