

10 hábitos diários que irão melhorar a sua rotina



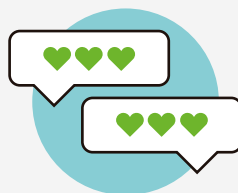
Pratique 1 hora
de atividade física



Ouça músicas
que te inspiram



Beba 2 litros
de água



Converse com
alguém que
você ama



Encontre 3
motivos para
agradecer



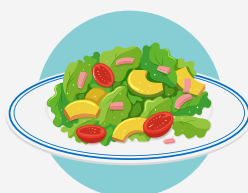
Durma
8 horas
de sono



Coma 4
porções
de frutas



Leia 9
páginas de
um bom livro



Faça 5
refeições
ao dia



Faça 10
minutos de
reflexão

