

# 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

