

Emagrecer

Meta 1: 10kg

Meta 2: 15kg

Meta 3: 20kg

Deixar de comer sanduíche durante a semana;

Fazer academia 3 vezes na semana;

Correr 30 min 2 vezes na semana;

Aumentar renda financeira

Meta 1: Aumentar em R\$500,00

Meta 2: Aumentar em R\$800,00

Meta 3: Aumentar em R\$1000,00

Deixar de procrastinar em casa;

Criar uma renda extra através de um trabalho noturno;

Aprender um curso técnico para que eu possa realizar prestações de serviços nos finais de semana;

OBJETIVOS

AÇÕES

OBJETIVO:

META 01:

META 02:

META 03:

OBJETIVO:

META 01:

META 02:

META 03: