



Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)

23.05.2023  
terça

**SEJA MARMITA OU EM CASA,  
ARRUME O LOCAL QUE VOCÊ VAI  
FAZER SUA REFEIÇÃO,  
O VISUAL TRÁS CONFORTO E  
MELHOR A ADERÊNCIA.  
ENVIE SUA FOTO PARA QUE POSSA  
INSPIRAR AS OUTRAS PESSOAS.**

**LIVE OFICIAL DE ABERTURA  
12H NO INSTAGRAM DO  
@TEAMMARISSOLRIOS**

*Desafio*

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

**#teammarissolrios**

24.05.2023  
*quarta*

**TER UM MOMENTO DE SOLITUDE  
TODOS OS DIAS (5 -10 MINUTOS)  
PARA LER, MEDITAR, ESCREVER.  
COMPARTILHE CONOSCO QUAL FOI  
A SUA ATIVIDADE ESCOLHIDA E CASO  
SE SINTA A VONTADE, ENVIE UMA  
FOTO DA SUA LEITURA, MEDITAÇÃO  
OU O QUE ESCREVEU.**

*Desafio*

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)

# AULA DE *Ginástica Integrativa*



*Desafio*

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA



Norma Beatriz

Educadora Física

**#teammarrissolrios**

# AULA DE

# Ginástica Integrativa

Quarta-feira . 24/05 . 20h

O link da aula será enviado alguns minutos antes do horário nos grupos



# Desafio

## EU NÃO SEREI

## MAIS A MESMA



Norma Beatriz

Educadora Física

#teammarrissolrios

24.05.2023  
quarta

**ENCONTRO NO ZOOM ÀS 20H - GINÁSTICA TERAPÊUTICA COM A EDUCADORA FÍSICA NORMA BEATRIZ - A GINÁSTICA TERAPÊUTICA RECORRE A DIVERSAS TÉCNICAS CORPORAIS CONTEMPORÂNEAS E EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS, PARA INTEGRAR CORPO E MENTE. PERMITE ESTIMULAÇÃO À CONSCIÊNCIA CORPORAL, REEDUCAÇÃO POSTURAL, TRABALHA O EQUILÍBRIO, A COORDENAÇÃO E A AGILIDADE. IREMOS PRECISAR DE UMA ALMOFADA, LENÇO LEVE OU CANGA DE PRAIA.**

*Desafio*

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

**#teammarissolrios**

25.05.2023  
quinta

**DIA DE TBT  
COMPARTILHAR, UMA FOTO OU UMA  
LEMBRANÇA QUE FICOU MARCADA  
NA SUA VIDA!**



Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)

26.05.2023  
sexta

**ESCOLHA 3 COISAS OU SITUAÇÕES  
QUE PRECISAM SER RETIRADAS  
DA SUA VIDA.**



Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)

27.05.2023  
sábado

**DEFINA 1 META POSSÍVEL PARA  
OS PRÓXIMOS 3 MESES (EMAGRECER,  
MUDAR O ESTILO, AUTO CUIDADO).  
A META DE QUEM VAI NO TREINO  
PRESENCIAL É AGUENTAR  
O TREINO COM A SOL!**



Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

#teammarissolrios

28.05.2023  
domingo

**ORGANIZAR AS MARMITAS E  
REFEIÇÕES DA SEMANA.**



Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)

29.05.2023  
segunda

**ESCOLHER 1 ALIMENTO DO CAFÉ DA  
MANHÃ E VARIAR O PREPARO.**



Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)

30.05.2023  
terça

**PELA MANHÃ FAZER UMA ROTINA DE  
SKIN CARE (PREPARAR A PELE PARA  
O CURSO)  
CURSO DE AUTO-MAQUIAGEM COM  
KARYNE FREITAS ÀS 20H E  
ENCERRAMENTO DO DESAFIO**

Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

#teammarissolrios

# CURSO DE Auto-Maquagem



Desafio

**EU NÃO SEREI  
MAIS A MESMA**



@karyne\_freitas

Personal Make Up

#teammarrissolrios

**CURSO DE**

*Auto-Maquagem*

**Terça-feira . 30/05 . 20h**



@karyne\_freitas

Personal Make Up

*Desafio*

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

**#teammarrissolrios**

30.05.2023  
terça

**PARA O CURSO DE AUTO-MAQUIAGEM IREMOS PRECISAR:**  
**PELE: SÉRUM OU HIDRATANTE, CONTORNO E ILUMINADOR, PÓ BANANA OU TRANSLÚCIDO, BASE, BLUSH**  
**SOBRANCELHA: LÁPIS MARROM OU SE PREFERIR ESCOLHER DE ACORDO COM COR DO CABELO.**  
**OLHOS: LÁPIS DE OLHO, RÍMEL, CÍLIOS POSTIÇOS, COLA DE CÍLIOS, CORRETIVO SEMPRE COM UM TOM MAIS CLARO QUE A PELE, PALETA QUE TENHA A COR MARROM PARA A PELE VAMOS PRECISAR DE UMA ESPONJINHA DE BASE, PINCEL PARA CONTORNO, PINCEL PARA BLUSH, ESPONJINHA PARA O PÓ BANANA E PINCEL DE ESFUMAR. O PÓ BANANA É PREFERENCIALMENTE PARA PELE ESCURA. O PÓ TRANSLÚCIDO SERVE PARA QUALQUER PELE. TEM CONTORNO QUE JÁ VEM COM UM PÓ MAIS CLARO, QUE PODEMOS SER USAR NO LUGAR DO PÓ BANANA.**

Desafio

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

#teammarissolrios

*Estou convencido de que aquele que começou  
a boa obra, vai completá-la ...*



*Desafio*

**EU NÃO SEREI**

MAIS A MESMA

[#teammarissolrios](#)