

# Inventário de Conquistas

Reflita, resgate em sua mente e liste suas vitórias adormecidas.

Esse exercício irá te ajudar a **fortalecer sua crença de capacidade pessoal e autoconfiança**, te ajudando a superar os desafios da mudança de comportamento alimentar.

# Conquistas materiais *(status)*

## Qualificações acadêmicas e profissionais

## Realização pessoal (competições, esportes)