

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)

[illegible]