

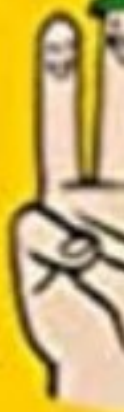
O LIVRO



DEFINITIVO

~ CONTRA O ~

TÉDIO



Primeira dica:

Pratique exercícios físicos para você se sentir bem e sarado.

Segunda dica:

Arrume a casa faça uma faxina  
quarde seus brinquedos...

Terceira dica:

Faça um tipo de alimento novo,  
descubra novas maneiras de  
cozinhar e etc...

Quarta dica:

Brinque de sua brincadeira favo-

