



Hoje nós vamos fazer, o que fizemos:

- Vestir-se completamente, inclusive com sapatos de amarrar
- Manter a Pia Brilhando
- Ler os REMINDERS (LEMBRETES) por 2 minutos

Grupo Fly no Yahoo: <https://br.groups.yahoo.com/neo/groups/flybabiesbrasileiras/info>

Grupo Fly no Facebook: <https://www.facebook.com/groups/flyladybrasil/>

Grupo Flylindas no Facebook: <https://www.facebook.com/groups/flyladybrasil/>

LEMBRETES SISTEMA FLY LADY

Rotina da Manhã

15 Minutos de exercícios

Beber Água

Limpeza rápida do Banheiro

Brilhar a Pia

O que há para o Jantar?

Onde estão as suas roupas?

Rotina da noite

Dormir em horários desceite

