

Desafio inglês em 30 dias

Escrever	Ler	Escutar	Fazer	Relaxar	Falar	Assistir
Escreva uma carta para seu eu futuro 5 minutos	Leia uma notícia em voz alta 10 minutos	Ouçá um poema 10 minutos	Faça testes de personalidade 5 minutos	Faça meditação guiada 15 minutos	Cante suas músicas favoritas 15 minutos	Assista uma palestra TED 20 minutos
Escreva sobre seu hobby 20 minutos	Leia a previsão do tempo 20 minutos	Escute um discurso famoso 20 minutos	Crie um baralho de flashcards 25 minutos	Assista a um vídeo sobre seu hobby 25 minutos	Memorize algumas piadas 25 minutos	Assista "The Twilight Zone" 20 minutos
Escreva sobre seu trabalho 30 minutos	Leia críticas de um filme 30 minutos	Treine a compreensão auditiva 40 minutos	Siga um vídeo de exercícios 40 minutos	Experimente uma receita 40 minutos	Participe de conversação on-line 45 minutos	Assista a um vídeo sobre o Brasil 45 minutos
Escreva um agradecimento 45 minutos	Leia a biografia de um famoso 45 minutos	Escute um podcast 60 minutos	Escreva sua bucket list 40 minutos	Jogue games de palavras 60 minutos	Faça um vídeo sobre você 60 minutos	Assista a um musical da Broadway 90 minutos
Traduza uma entrevista de um familiar 60 minutos	Leia o roteiro de um musical 90 minutos					

[Acesse o material completo](#)