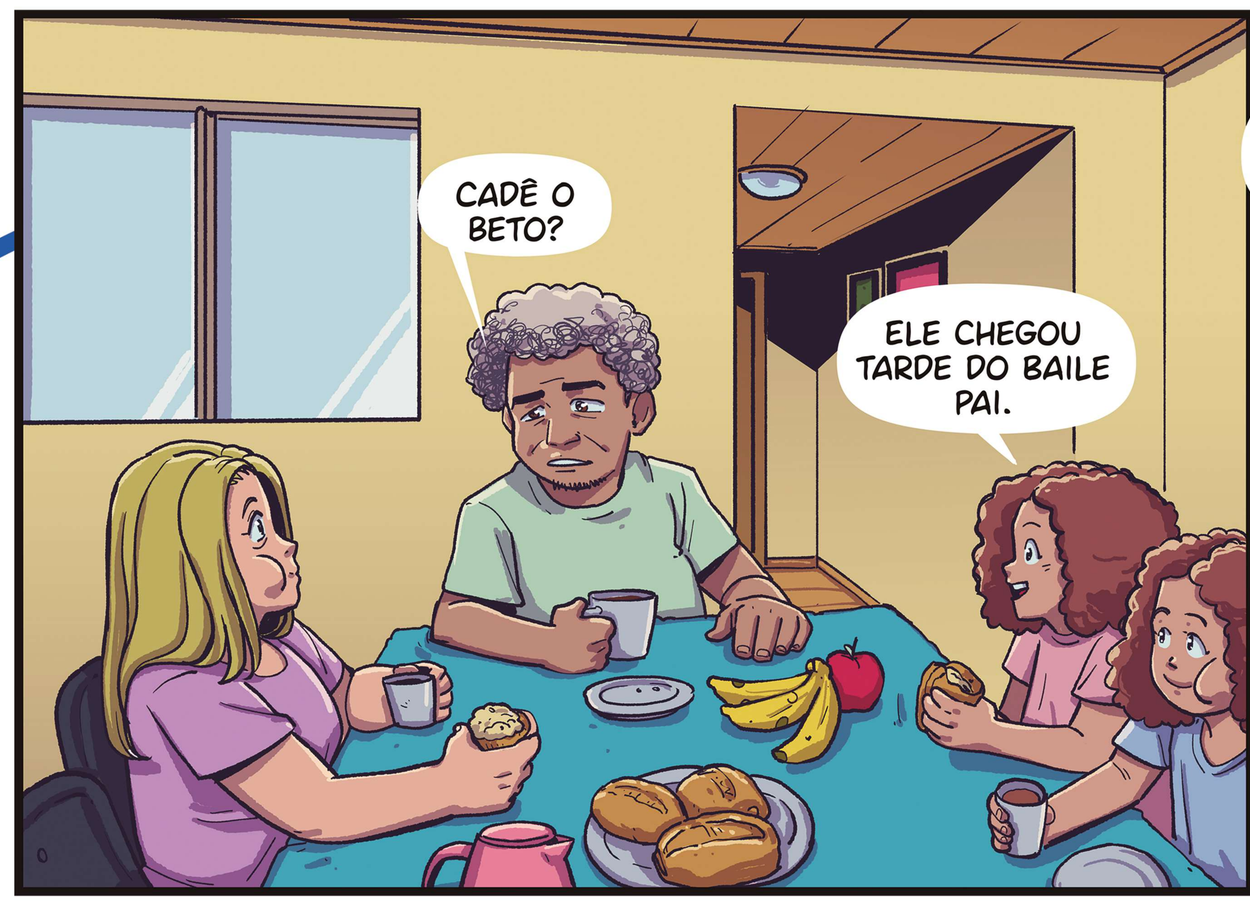
BETO E A ACADEMIA

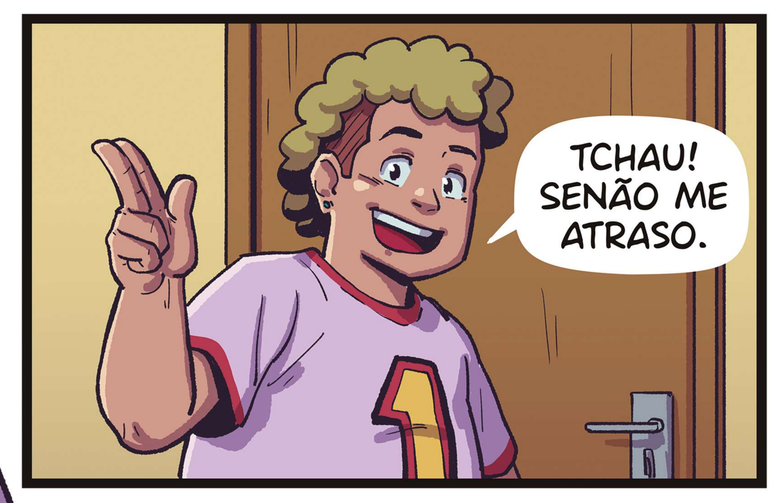


COMO ASSIM AUTOCUIDADO, FILHO?
AH, PAI, VOCÊ SABE!
FAZER ATIVIDADE FÍSICA, COMER BEM, ENFIM, TER SAÚDE.

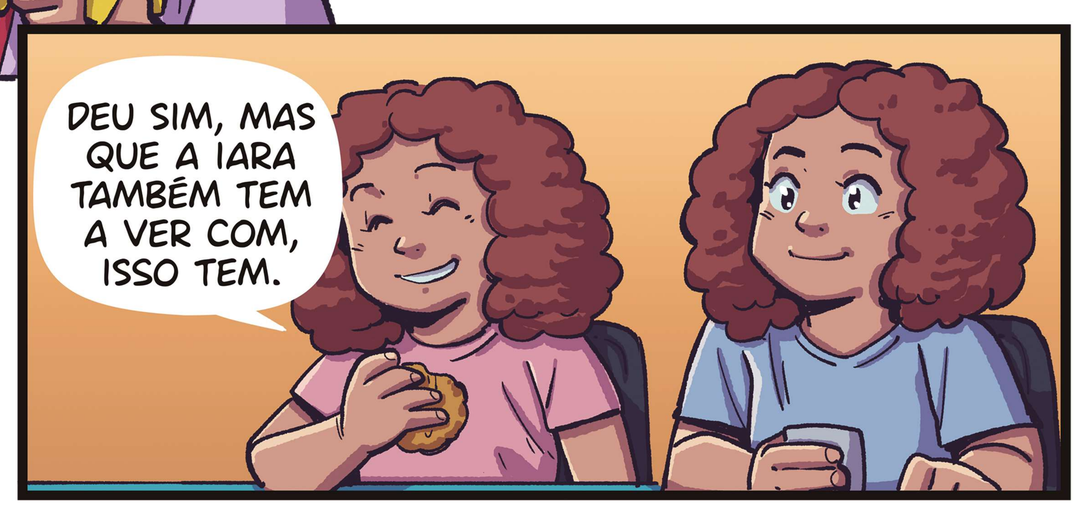
AFERIRAM MINHA PRESSÃO LÁ E DISSERAM QUE ESTAVA MUITO ALTA PARA A MINHA IDADE
E DEVE SER PORQUE ESTOU ACIMA DO PESO E ME ALIMENTO MAL, ALÉM DE TER HISTÓRICO NA FAMÍLIA.

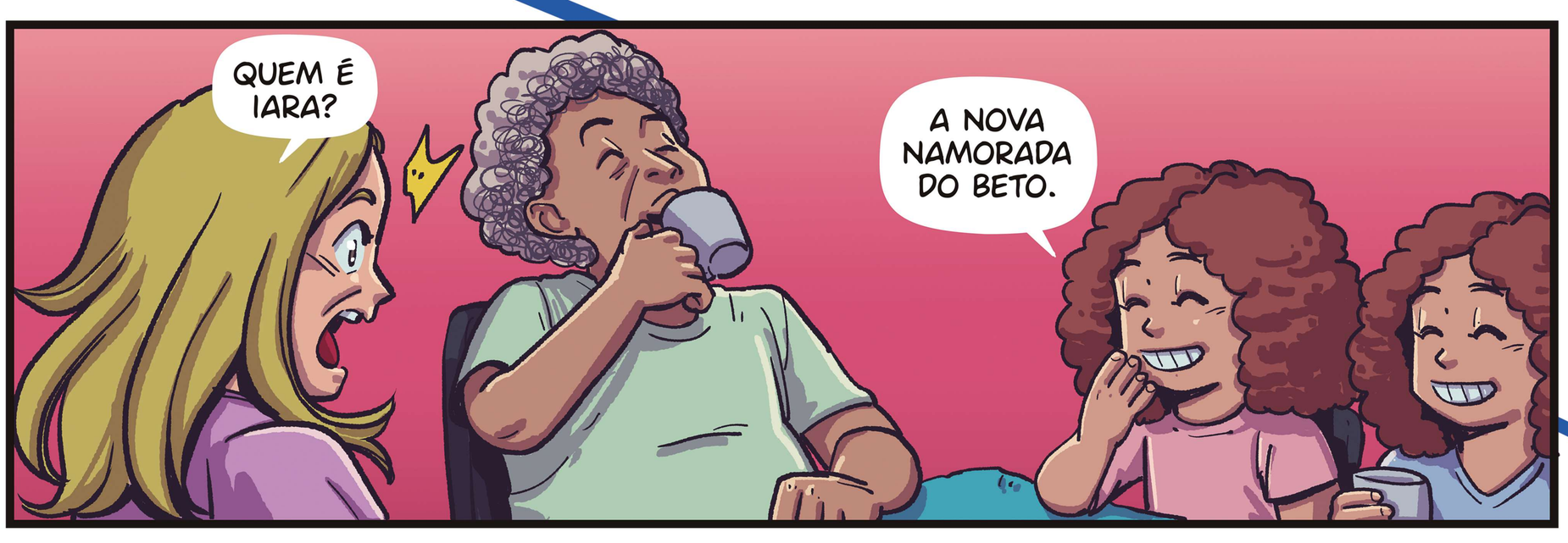
SÉRIO?
POIS É. DEPOIS CONTARAM DA HISTÓRIA DE AUTOCUIDADO SABE?
COMO ASSIM?

AH! ME EXPLICARAM QUE SÓ A GENTE CONSEGUE CUIDAR DA GENTE E ISSO QUER DIZER COMER BEM,
FAZER ATIVIDADE FÍSICA, DORMIR BEM E TENTAR SE ESTRESSAR MENOS.


TCHAU! SENÃO ME ATRASO.

OLHA SÓ! E NÃO É QUE ESSE PROJETO DEU CERTO PRA ELE?


DEU SIM, MAS QUE A IARA TAMBÉM TEM A VER COM, ISSO TEM.


QUEM É IARA?
A NOVA NAMORADA DO BETO.