



Fluency Academy

GUIA PRÁTICO • 30 DIAS

Cronograma de Inglês em 30 Dias

Comece a aprender inglês hoje com apenas 20 minutos por dia.

30 dias de atividades

20 minutos por dia

4 semanas com checkpoints



AUTOR

Fluency Academy

Atividades diárias • Exercícios • Progresso

Seu inglês começa hoje

Um plano simples, curto e possível de cumprir todos os dias.

Olá! Aqui é a Fluency Academy. Criamos este cronograma para quem sempre quis aprender inglês mas nunca encontrou tempo, método ou constância. A ideia é direta: em vez de maratonas cansativas, você vai dedicar 20 minutos por dia, durante 30 dias, a atividades curtas e focadas. Pouco tempo, todo dia, gera um resultado muito maior do que horas soltas de vez em quando.

O Método 20 Minutos

5'

AQUECER

Revise o dia anterior e ative o vocabulário. É o momento de "ligar o modo inglês".

10'

PRATICAR

O coração do dia: aprenda o tema novo e coloque em prática falando e escrevendo.

5'

REVISAR

Fixe o que aprendeu: repita em voz alta, faça o exercício e marque o dia como feito.

Como usar este guia

1

Escolha um horário fixo

Logo ao acordar, no almoço ou antes de dormir. Hábito nasce de repetição no mesmo contexto.

2

Siga a ordem dos dias

Cada dia se apoia no anterior. Se perder um dia, retome de onde parou, sem culpa.

3

Fale em voz alta

Ler em silêncio não treina a pronúncia. Use a voz em todas as atividades.

4

Registre seu progresso

Marque os dias concluídos, faça os checkpoints semanais e use o tracker do final.

Você só precisa de: este guia, um caderno e um celular para gravar áudios.

Imprima as páginas ou preencha digitalmente com qualquer leitor de PDF que permita anotações.

Seu ponto de partida

Registre onde você está hoje para comparar no Dia 30.

Autoavaliação inicial

Pinte o círculo que representa seu nível hoje (1 = muito básico, 5 = muito confortável).

Listening

Entender o que ouço

1 2 3 4 5

Speaking

Falar e me expressar

1 2 3 4 5

Reading

Ler e compreender textos

1 2 3 4 5

Writing

Escrever frases e mensagens

1 2 3 4 5

Vocabulário

Quantidade de palavras que conheço

1 2 3 4 5

Por que eu quero aprender inglês?

Minha meta para daqui a 30 dias

Meu horário fixo de estudo

Todos os dias, às _____ : _____ no local: _____

Lembrete configurado no celular? ☐ Sim

MEU COMPROMISSO

Eu, _____, me comprometo a dedicar 20 minutos por dia ao meu inglês durante os próximos 30 dias. Quando falhar um dia, eu volto no seguinte, sem desistir.

ASSINATURA

DATA DE INÍCIO

O mapa dos 30 dias

Quatro semanas temáticas e uma reta final de consolidação.

1

SEMANA 1 • DIAS 1 A 7

Fundamentos

Apresentações

Verbo To Be

Números e Idade

Família

Rotina

Horas e Dias

Revisão + Listening

2

SEMANA 2 • DIAS 8 A 14

Dia a Dia

Comida

No Restaurante

Compras

Lugares e Preposições

Direções

Presente Contínuo

Revisão + Speaking

3

SEMANA 3 • DIAS 15 A 21

Expandindo

Passado Regular

Passado Irregular

Contando Histórias

Clima e Estações

Opiniões

Perguntas Wh-

Revisão + Diário

4

SEMANA 4 • DIAS 22 A 28

Fluência na Prática

Futuro

Planos e Convites

Viagem

Trabalho

Phrasal Verbs

Comparativos

Revisão + Conversa

F

RETA FINAL • DIAS 29 E 30

Consolidação

Simulado final

Desafio: vídeo de 2 minutos

Fundamentos

Dias 1 a 7 • Base sólida para se apresentar e falar da rotina

DIA

01

Apresentações

My name is... / I'm from...

5 MIN • AQUECER

Diga em voz alta: hello, hi, nice to meet you, see you.

10 MIN • PRATICAR

Escreva sua apresentação: nome, cidade, idade e profissão.

5 MIN • REVISAR

Leia sua apresentação 3x em voz alta, cada vez mais rápido.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 3 frases se apresentando (ex.: I'm from Bahia).

DIA

02

Verbo To Be

I am • you are • he/she is

5 MIN • AQUECER

Revise o Dia 1 e repita: I am, you are, we are, they are.

10 MIN • PRATICAR

Crie 6 frases (3 afirmativas, 3 negativas com isn't/aren't).

5 MIN • REVISAR

Transforme 3 frases em perguntas: Is she...? Are you...?

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Complete: She ____ a teacher. They ____ friends. I ____ tired.

DIA

03

Números e Idade

1 a 100 • How old are you?

5 MIN • AQUECER

Conte de 1 a 20 em voz alta, depois de 10 em 10 até 100.

10 MIN • PRATICAR

Pratique: I'm 28 years old. My number is...

5 MIN • REVISAR

Dite seu telefone em inglês sem olhar as anotações.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva sua idade e a de 3 pessoas próximas por extenso.

DIA

04

Família

my • your • his • her

5 MIN • AQUECER

Liste: mother, father, sister, brother, son, daughter.

10 MIN • PRATICAR

Descreva sua família com possessivos: My sister is...

5 MIN • REVISAR

Mostre uma foto de família e narre quem é quem.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Descreva 3 familiares (nome, idade e o que fazem).

Fundamentos

Dias 1 a 7 • Base sólida para se apresentar e falar da rotina

DIA

05

Rotina

Presente simples • I wake up at...

5 MIN • AQUECER

Verbos-chave: wake up, have breakfast, go to work, sleep.

10 MIN • PRATICAR

Escreva sua rotina; lembre do -s em he/she: she works.

5 MIN • REVISAR

Grave um áudio de 30 segundos contando sua manhã.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 4 frases sobre sua rotina, com horários.

DIA

06

Horas e Dias

What time is it? • Monday...

5 MIN • AQUECER

Repita os dias da semana e os meses mais importantes.

10 MIN • PRATICAR

Pratique: It's half past seven / It's a quarter to nine.

5 MIN • REVISAR

Monte sua agenda da semana em inglês.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva o que você faz na segunda, quarta e sábado.

DIA

07

Revisão + Listening

Semana 1 completa!

5 MIN • AQUECER

Releia todos os exercícios dos Dias 1 a 6.

10 MIN • PRATICAR

Assista a um vídeo curto (até 5 min) com legenda em inglês.

5 MIN • REVISAR

Shadowing: repita 5 frases do vídeo imitando a entonação.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Anote 5 palavras novas que você ouviu no vídeo.

DICA DA FLUENCY

Fale em voz alta, mesmo sozinho. O cérebro fixa muito mais o que a boca pronuncia.

BÔNUS DA SEMANA (OPCIONAL)

Escolha uma música em inglês que você gosta, leia a letra traduzida e cante junto o refrão até sair sem olhar.

Hora de medir seu progresso

Responda sem consultar. O gabarito está no rodapé da página.

Progresso total

7/30 dias • 23%

Mini quiz Complete as lacunas

- 1 My sister ___ 25 years old. resposta _____
- 2 ___ you from Brazil? resposta _____
- 3 I ___ up at 7 a.m. every day. resposta _____
- 4 Como se diz "terça-feira" em inglês? resposta _____
- 5 He ___ (work) in a bank. resposta _____

Como me sinto agora

- | | | | | | |
|-----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Listening | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
| Speaking | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
| Reading | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
| Writing | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |

Minhas 5 palavras da semana

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

O que funcionou bem

O que vou ajustar

Dias concluídos nesta semana:

☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7

Gabarito: 1. is • 2. Are • 3. wake/get • 4. Tuesday • 5. works

Dia a Dia

Dias 8 a 14 • Inglês para comer, comprar e se localizar

DIA

08

Comida

I like... / I don't like...

5 MIN • AQUECER

Vocabulário: rice, beans, chicken, fruit, bread, juice.

10 MIN • PRATICAR

Fale de gostos: I love pizza. I don't like fish.

5 MIN • REVISAR

Pergunte a si mesmo: Do you like...? e responda em voz alta.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 3 coisas que você gosta e 3 que não gosta.

DIA

09

No Restaurante

Can I have...? • I'd like...

5 MIN • AQUECER

Expressões: menu, bill, table for two, to go.

10 MIN • PRATICAR

Simule um pedido completo, do início até pagar a conta.

5 MIN • REVISAR

Leia o diálogo fazendo as duas vozes (garçom e cliente).

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva um diálogo curto pedindo comida e bebida.

DIA

10

Compras

How much is it? • Can I try it on?

5 MIN • AQUECER

Vocabulário: shirt, shoes, cheap, expensive, size.

10 MIN • PRATICAR

Pratique preços: It's twenty-five dollars and fifty cents.

5 MIN • REVISAR

Descreva a roupa que você está vestindo agora.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 3 perguntas que você faria numa loja.

DIA

11

Lugares e Preposições

in • on • next to • between

5 MIN • AQUECER

Lugares: bank, pharmacy, bakery, supermarket, park.

10 MIN • PRATICAR

Descreva seu bairro: The bakery is next to the bank.

5 MIN • REVISAR

Olhe ao redor e diga onde estão 5 objetos.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 4 frases sobre o seu bairro usando preposições.

Dia a Dia

Dias 8 a 14 • Inglês para comer, comprar e se localizar

DIA

12

Direções

Turn left • Go straight

5 MIN • AQUECER

Repita: turn left/right, go straight, it's on the corner.

10 MIN • PRATICAR

Explique o caminho da sua casa até a padaria.

5 MIN • REVISAR

Use um mapa e dê 2 rotas diferentes em voz alta.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva como chegar da sua casa a um lugar que você ama.

DIA

13

Presente Contínuo

I'm studying right now

5 MIN • AQUECER

Estrutura: am/is/are + verbo-ing.

10 MIN • PRATICAR

Descreva o que as pessoas da sua casa estão fazendo agora.

5 MIN • REVISAR

Compare: I work (rotina) x I'm working (agora).

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 5 frases sobre o que está acontecendo agora.

DIA

14

Revisão + Speaking

Semana 2 completa!

5 MIN • AQUECER

Releia os diálogos do restaurante e das compras.

10 MIN • PRATICAR

Grave 1 minuto de áudio contando sobre o seu dia.

5 MIN • REVISAR

Ouç a gravação e anote 2 pontos para melhorar.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva as frases em que você travou e corrija-as.

DICA DA FLUENCY

Troque o idioma do seu celular para inglês. São dezenas de microexposições por dia, sem esforço extra.

BÔNUS DA SEMANA (OPCIONAL)

Mude o idioma do seu app de mapas ou de delivery para inglês e faça um pedido ou rota real usando a interface.

Hora de medir seu progresso

Responda sem consultar. O gabarito está no rodapé da página.

Progresso total

14/30 dias • 47%

Mini quiz Complete as lacunas

- 1 I'd ___ a coffee, please. resposta _____
- 2 How ___ is this shirt? resposta _____
- 3 The bank is ___ to the pharmacy. resposta _____
- 4 She ___ (read) a book right now. resposta _____
- 5 Turn ___ at the corner. (esquerda) resposta _____

Como me sinto agora

- | | | | | | |
|-----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Listening | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
| Speaking | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
| Reading | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |
| Writing | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 |

Minhas 5 palavras da semana

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

O que funcionou bem

O que vou ajustar

Dias concluídos nesta semana:

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	9	10	11	12	13	14

Gabarito: 1. like • 2. much • 3. next • 4. is reading • 5. left

Expandindo

Dias 15 a 21 • Passado, histórias e opiniões

DIA

15

Passado Regular

worked • studied • played

5 MIN • AQUECER

Regra do -ed e suas 3 pronúncias:
/t/, /d/, /d/.

10 MIN • PRATICAR

Escreva 6 frases sobre o que você fez ontem.

5 MIN • REVISAR

Leia as frases prestando atenção ao som do -ed.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Complete: Yesterday I ____ (watch) TV and ____ (cook).

DIA

16

Passado Irregular

went • had • saw • ate

5 MIN • AQUECER

Memorize 10 verbos: go, have, see, eat, make, get...

10 MIN • PRATICAR

Monte um cartão de memória: base x passado.

5 MIN • REVISAR

Teste-se: cubra uma coluna e diga a outra em voz alta.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 5 frases com verbos irregulares no passado.

DIA

17

Contando Histórias

first • then • after that • finally

5 MIN • AQUECER

Revise os passados regulares e irregulares.

10 MIN • PRATICAR

Conte seu último fim de semana usando os conectores.

5 MIN • REVISAR

Grave a história e ouça uma vez.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva a história em 5 frases, com conectores.

DIA

18

Clima e Estações

It's sunny • It's raining

5 MIN • AQUECER

Vocabulário: hot, cold, cloudy, windy, rainy season.

10 MIN • PRATICAR

Descreva o clima de hoje e o da sua estação favorita.

5 MIN • REVISAR

Veja a previsão do tempo em inglês e leia em voz alta.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva como está o clima hoje na sua cidade.

Expandindo

Dias 15 a 21 • Passado, histórias e opiniões

DIA

19

Opiniões

I think... • In my opinion...

5 MIN • AQUECER

Expressões: I agree, I disagree, I'm not sure.

10 MIN • PRATICAR

Dê sua opinião sobre 3 temas: futebol, redes sociais, café.

5 MIN • REVISAR

Defenda o lado oposto da sua opinião em voz alta.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva sua opinião sobre um filme ou série recente.

DIA

20

Perguntas Wh-

what • where • when • why • how

5 MIN • AQUECER

Revise as palavras interrogativas com exemplos.

10 MIN • PRATICAR

Crie 10 perguntas para entrevistar um amigo.

5 MIN • REVISAR

Responda você mesmo às 10 perguntas em voz alta.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 5 perguntas usando palavras diferentes.

DIA

21

Revisão + Diário

Semana 3 completa!

5 MIN • AQUECER

Releia as histórias que você escreveu na semana.

10 MIN • PRATICAR

Comece um diário: 5 frases sobre ontem, em inglês.

5 MIN • REVISAR

Releia e circule os verbos no passado.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva o diário de hoje no espaço abaixo.

DICA DA FLUENCY

Erro faz parte. Cada erro que você percebe e corrige vale mais do que dez acertos automáticos.

BÔNUS DA SEMANA (OPCIONAL)

Assista a um episódio curto de série com legenda em inglês e escreva 3 frases sobre o que aconteceu, no passado.

Hora de medir seu progresso

Responda sem consultar. O gabarito está no rodapé da página.

Progresso total

21/30 dias • 70%

Mini quiz Complete as lacunas

1 Yesterday I ___ (go) to the beach.

resposta _____

2 We ___ (watch) a movie last night.

resposta _____

3 ___ do you live? — In Salvador.

resposta _____

4 In my ___, English is very useful.

resposta _____

5 It's very ___ today — 35°C!

resposta _____

Como me sinto agora

Listening

1 2 3 4 5

Speaking

1 2 3 4 5

Reading

1 2 3 4 5

Writing

1 2 3 4 5

Minhas 5 palavras da semana

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

O que funcionou bem

O que vou ajustar

Dias concluídos nesta semana:

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

15
16
17
18
19
20
21

Gabarito: 1. went • 2. watched • 3. Where • 4. opinion • 5. hot

Fluência na Prática

Dias 22 a 28 • Futuro, viagens e conversas reais

DIA

22

Futuro

will • going to

5 MIN • AQUECER

Diferença: decisão na hora (will) x plano (going to).

10 MIN • PRATICAR

Fale dos seus planos para o próximo fim de semana.

5 MIN • REVISAR

Faça 3 previsões sobre o seu futuro com will.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 4 frases sobre seus planos para o ano.

DIA

23

Planos e Convites

Would you like to...? • Let's...

5 MIN • AQUECER

Expressões: Sure!, Sounds great, Sorry, I can't.

10 MIN • PRATICAR

Simule convidar alguém para um café e combinar horário.

5 MIN • REVISAR

Pratique aceitar e recusar convites com educação.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva uma mensagem convidando um amigo para sair.

DIA

24

Viagem

check-in • boarding pass • gate

5 MIN • AQUECER

Vocabulário de aeroporto e hotel.

10 MIN • PRATICAR

Simule o check-in no hotel, do início ao fim.

5 MIN • REVISAR

Responda: Where are you from? How long will you stay?

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 4 frases úteis para usar no aeroporto.

DIA

25

Trabalho

What do you do? • I work as...

5 MIN • AQUECER

Profissões e verbos: manage, help, sell, design.

10 MIN • PRATICAR

Explique o que você faz no trabalho ou nos estudos.

5 MIN • REVISAR

Grave um mini pitch de 30 segundos sobre você.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Descreva seu trabalho (ou sonho) em 4 frases.

Fluência na Prática

Dias 22 a 28 • Futuro, viagens e conversas reais

DIA

26

Phrasal Verbs

get up • look for • find out • give up

5 MIN • AQUECER

Aprenda 8 phrasal verbs essenciais com exemplos.

10 MIN • PRATICAR

Crie uma frase pessoal para cada um deles.

5 MIN • REVISAR

Leia as frases e substitua pelo sinônimo em português.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 4 frases com phrasal verbs diferentes.

DIA

27

Comparativos

bigger than • more interesting than

5 MIN • AQUECER

Regras: curtos com -er, longos com more; good better.

10 MIN • PRATICAR

Compare 2 cidades, 2 comidas e 2 pessoas famosas.

5 MIN • REVISAR

Diga o superlativo: the best, the biggest, the most...

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Escreva 4 comparações entre coisas da sua vida.

DIA

28

Revisão + Conversa

Semana 4 completa!

5 MIN • AQUECER

Revise as frases-chave das 4 semanas.

10 MIN • PRATICAR

Role-play: viagem completa (aeroporto, hotel, restaurante).

5 MIN • REVISAR

Grave e compare com o áudio do Dia 14.

☐ Feito

Data: ____/____/____

EXERCÍCIO Anote o que mudou na sua fala desde o Dia 14.

DICA DA FLUENCY

Na reta final, consistência vence intensidade. 20 minutos todos os dias valem mais que 3 horas no domingo.

BÔNUS DA SEMANA (OPCIONAL)

Converse por 5 minutos em inglês com alguém (amigo, grupo online ou o próprio Claude) sobre seus planos.

Hora de medir seu progresso

Responda sem consultar. O gabarito está no rodapé da página.

Progresso total

28/30 dias • 93%

Mini quiz Complete as lacunas

- 1 Tomorrow I ___ going to study.
- 2 ___ you like to have dinner with me?
- 3 Rio is ___ (big) than Curitiba.
- 4 I need to ___ up early tomorrow.
- 5 Your flight leaves from ___ 12.

resposta _____

resposta _____

resposta _____

resposta _____

resposta _____

Como me sinto agora

Listening

1 2 3 4 5

Speaking

1 2 3 4 5

Reading

1 2 3 4 5

Writing

1 2 3 4 5

Minhas 5 palavras da semana

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

O que funcionou bem

O que vou ajustar

Dias concluídos nesta semana:

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

22
23
24
25
26
27
28

Gabarito: 1. am • 2. Would • 3. bigger • 4. get • 5. gate

Consolidação

Mostre a você mesmo o quanto evoluiu.

DIA

29

Simulado final

5' revise suas anotações • 10' faça o simulado • 5' corrija e anote os erros

1 She ___ a doctor.

2 I ___ (not / like) coffee.

3 How much ___ these shoes?

4 Last week we ___ (travel) to Recife.

5 Yesterday he ___ (eat) pizza.

6 I'm ___ to visit my parents tomorrow.

7 This book is more interesting ___ that one.

8 ___ time is it? — It's 8 o'clock.

Gabarito: 1. is • 2. don't like • 3. are • 4. traveled • 5. ate • 6. going • 7. than • 8. What

Minha nota: ____ / 8

☐ Dia concluído

DIA

30

Desafio final: seu vídeo de 2 minutos

Grave um vídeo falando em inglês. Use o roteiro abaixo e compare com o que você sabia no Dia 1.

1 Apresente-se: nome, idade, cidade e profissão.

2 Descreva sua rotina e sua família.

3 Conte algo que você fez no último fim de semana.

4 Fale dos seus planos para os próximos meses.

5 Termine dando sua opinião sobre aprender inglês.

COMPARADO AO DIA 1, EU AGORA:

☐ falo com mais segurança

☐ entendo mais o que ouço

☐ conheço muito mais palavras

Tracker de 30 dias

Pinte cada dia concluído e anote quantos minutos você estudou.

01 MINUTOS _____	02 MINUTOS _____	03 MINUTOS _____	04 MINUTOS _____	05 MINUTOS _____	06 MINUTOS _____
07 MINUTOS _____	08 MINUTOS _____	09 MINUTOS _____	10 MINUTOS _____	11 MINUTOS _____	12 MINUTOS _____
13 MINUTOS _____	14 MINUTOS _____	15 MINUTOS _____	16 MINUTOS _____	17 MINUTOS _____	18 MINUTOS _____
19 MINUTOS _____	20 MINUTOS _____	21 MINUTOS _____	22 MINUTOS _____	23 MINUTOS _____	24 MINUTOS _____
25 MINUTOS _____	26 MINUTOS _____	27 MINUTOS _____	28 MINUTOS _____	29 MINUTOS _____	30 MINUTOS _____

● Semana 1

● Semana 2

● Semana 3

● Semana 4

● Reta final

Minhas recompensas

Defina um prêmio para cada marco. Celebrar a constância ajuda a manter o hábito.

Dia 7 _____ _____ _____	Dia 14 _____ _____ _____	Dia 21 _____ _____ _____	Dia 30 _____ _____ _____
---	--	--	--

Total de minutos estudados: _____

Maior sequência: _____

[illegible]

DIA 30 CONCLUÍDO

Parabéns!

Você provou que 20 minutos por dia mudam tudo.

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

Certifico que

completou o Cronograma de Inglês em 30 Dias, com atividades diárias de 20 minutos, 4 checkpoints semanais e o desafio final.



Fluency Academy

AUTOR

DATA DE CONCLUSÃO

Próximos passos

1

Repita o ciclo

Recomece o cronograma criando frases novas. A segunda volta é ainda mais rápida.

2

Aumente a exposição

Séries, podcasts e músicas em inglês no dia a dia, com legenda em inglês.

3

Converse com pessoas

Busque grupos de conversação ou parceiros de idioma para praticar a fala.