

01.10.20		PROGRESSO									
INÍCIO		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
		01.10	02.10	03.10	04.10	05.10	06.10	07.10	08.10	09.10	10.10
10.10.20	PESO MANHÃ										
	PESO NOITE										
0.0	PESO INICIAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	PESO FINAL	1	24	24	24	24	24	24	24	24	24
TOTAL (KG) DIÁRIO											HORAS JEJUM
TOTAL (HS) DIÁRIO											7
TOTAL (KG) DIÁRIO											200
ROTINA											
0	KG PERDIDOS	LIVRE									
18	DIAS RESTANTES										
0.0	KG POR DIA										
MANHÃ			PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x XÍCARA DE CAFÉ 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR
TARDE			2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	LIVRE
NOITE			PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR 1x GARRAFA DE ÁGUA	PESAR

CAFÉ ESTIMULANTE

- 1x XÍCARA DE CAFÉ PRETO
- 3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE CÔCO
- 1 COLHER DE SOPA DE CÚRCUMA
- PITADAS DE PIMENTA DO REINO

 <https://youtu.be/LYCqphbGjRs>

 www.dr-gabrielalmeida.com