



## PROGRESSO

INÍCIO				
	<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>
FIM	<b>PESO MANHÃ</b>			
	<b>PESO NOITE</b>			
<b>0,0</b> PESO INICIAL	<b>TOTAL DIÁRIO</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## ROTINA

<b>0,0</b> PESO FINAL	<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>
<b>MANHÃ</b>	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
<b>TARDE</b>	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	2x XÍCARAS DE CAFÉ 2x GARRAFAS DE ÁGUA	
<b>NOITE</b>	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR	
<b>0</b> KG PERDIDOS				
DIAS RESTANTES				
KG POR DIA				

## 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



[www.dr-gabrielalmeida.com](http://www.dr-gabrielalmeida.com)