



PROGRESSO

INÍCIO				
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
FIM	PESO MANHÃ			
	PESO NOITE			
0,0 PESO INICIAL	TOTAL DIÁRIO	0	0	0

ROTINA

0,0 PESO FINAL	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
0 KG PERDIDOS	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
	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
	NOITE	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR
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