



## PROGRESSO

INICIO								
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
FIM	PESO MANHÃ							
	PESO NOITE							
0,0 PESO INICIAL	TOTAL DIÁRIO	0	0	0	0	0	0	0

## ROTINA

0,0 PESO FINAL		DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
0 KG PERDIDOS	MANHÃ	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						
DIAS RESTANTES	NOITE	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR	1x GARRAFA DE ÁGUA PESAR						
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