

CALENDÁRIO PARA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

E-BOOK GRATUITO



OCTOBER 2018						
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



DONAFIT
Receitas Saudáveis

OBRIGADO POR ADQUIRIR NOSSO PRODUTO!

O calendário Vida Saudável é uma forma de visualizar e monitorar sua rotina de forma simples e eficaz. Esse pequeno hábito de anotar detalhes do seu dia a dia te possibilitará identificar acertos, erros e/ou exageros que, por menores que apareçam, no final de cada semana, podem fazer grande diferença, no seu objetivo, seja ele emagrecer, permanecer, saúde ou qualquer outro.

Agora é só imprimir e começar a organizar a sua “VIDA SAUDÁVEL” e acredite: você também consegue o tão desejado corpo!

Facebook: <https://www.facebook.com/donafitreceitassaudaveis>

Instagram: https://instagram.com/donafit_rs

Telegram: <http://t.me/donafitreceitassaudaveis>

YouTube: <https://www.youtube.com/donafitreceitassaudaveis>

Site Oficial: <https://donafitreceitassaudaveis.com>



AVISO IMPORTANTE

As receitas deste e-Book foram desenvolvidas para proporcionar uma alimentação equilibrada e saborosa, visando assim manter a saúde e bem-estar. Tais receitas têm como único objetivo informar e educar sobre alimentação saudável e balanceada para reeducação alimentar.

É de total importância que, antes de começar qualquer dieta ou reeducação alimentar, inclusive a alimentação sugerida neste livro, você tenha uma aprovação completa de um médico.

Declaramos para os devidos fins que estes livros de receitas não é nenhum tipo de prescrição médica e de que não tem intenção nenhuma de substituir a ida no médico. Elas irão contribuir com o seu tratamento. A ida ao médico é imprescindível.

Semana 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 2

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 3

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 4

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 5

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 6

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 7

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 7

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 8

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 9

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

Semana 10

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não	Jejum Intermitente () Sim () Não
Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não	Água + limão () Sim () Não
Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não	Exercícios () Sim () Não
Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não	Meta de Água () Sim () Não
Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não	Chá () Sim () Não
Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não	Evacuou () Sim () Não
Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não	Carboidratos () Sim () Não
Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não	Comeu Besteiras () Sim () Não
Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas	Café da Manhã __:__ Horas
Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas	Almoço __:__ Horas
Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas	Jantar __:__ Horas

Medidas Iniciais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Medidas Finais	
Cintura	
Abdômen	
Quadril	
Coxa	
Peso	

Anotações:

CONHEÇA NOSSO PRODUTO!

O guia “DONAFIT - RECEITAS SAUDÁVEIS” vai te ajudar a ter um estilo de vida mais saudável. Os dias têm se tornado mais corridos e a necessidade de se alimentar com qualidade não pode ficar em segundo plano.

Mas com o Guia DonaFit - Receitas Saudáveis não é mais uma fórmula mágica de revista! Emagrecer não é só parar de comer. Isso pode até funcionar para algumas pessoas, mas, para a maioria, o emagrecimento duradouro exige uma reprogramação do seu organismo e é sobre isso que vamos conversar.

Além de você conseguir manter um estilo de vida mais saudável, muitas pessoas estão perdendo de 2kg a 10kg por mês, alimentando-se sem sacrifícios, sem aquelas comidas sem gosto e sem cor.

Acredite: você também consegue o tão desejado corpo!

<https://donafitreceitassaudaveis.com/>

